



**CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO**  
**BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**VIVIAN HELLEN CAMPOS VIRGÍNIO**

**O IMPACTO DAS TELAS NA SAÚDE MENTAL INFANTIL: Comportamentos semelhantes aos do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade.**

**ICÓ – CE**

**2025**

**VIVIAN HELLEN CAMPOS VIRGÍNIO**

**O IMPACTO DAS TELAS NA SAÚDE MENTAL INFANTIL:** Comportamentos semelhantes aos do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade.

Artigo Científico submetido à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do curso de Bacharelado em Psicologia, pelo Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS), como requisito para obtenção do título de bacharela em Psicologia.

Orientadora: Prof. Ma. Sandra Mary Duarte

**ICÓ – CE**

**2025**

**VIVIAN HELLEN CAMPOS VIRGÍNIO**

**O IMPACTO DAS TELAS NA SAÚDE MENTAL INFANTIL:** Comportamentos semelhantes aos do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade.

Artigo científico aprovado em \_\_/\_\_/\_\_, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário Vale do Salgado.

BANCA EXAMINADORA:

---

**Profa. Ma. Sandra Mary Duarte**  
*Orientadora*

---

**Prof. Esp. Maxwell Fontes Teixeira**  
*Avaliador*

---

**Profa. Esp. Tatiana Araújo Felizardo**  
*Avaliadora*

## AGRADECIMENTOS

A realização deste Trabalho de Conclusão de Curso marca não apenas o fim de uma etapa acadêmica, mas também a concretização de um sonho construído com esforço, persistência e fé. Ao olhar para trás, reconheço que essa trajetória não seria possível sem a presença, o apoio e a inspiração de pessoas especiais.

A Deus, minha eterna gratidão por ter me sustentado com força, coragem e sabedoria em todos os momentos, especialmente nos mais difíceis.

Ao meu querido pai, que, mesmo não estando mais fisicamente presente, permanece vivo em minha memória, nos meus valores e em cada conquista. Sua dedicação, seus ensinamentos e seu amor incondicional continuam sendo minha maior inspiração. Este trabalho é, em grande parte, fruto da educação e dos princípios que o senhor me ensinou. Obrigado por tudo, pai. À minha família, por ser meu alicerce constante, por cada palavra de incentivo e por me apoiar nos momentos de dúvida e cansaço.

À minha orientadora, pelo acompanhamento atencioso, pelas valiosas orientações acadêmicas e pelo compromisso com a minha formação. Aos professores, colegas e à instituição de ensino, pela contribuição significativa em minha caminhada profissional e pessoal.

A todos que, direta ou indiretamente, fizeram parte desta jornada, o meu mais sincero e respeitoso agradecimento.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Comportamentos Oriundos do Uso Exagerado das Telas na Saúde Mental Infantil..</b>	<b>8</b>
<b>2.2 Comportamentos do TDAH.....</b>	<b>10</b>
<b>2.3 Comparações dos Comportamentos Oriundos do Uso Exagerado das Telas e TDAH .....</b>	<b>12</b>
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>13</b>
<b>3.1 Tipo de Estudo .....</b>	<b>13</b>
<b>3.2 Etapas da Revisão Integrativa.....</b>	<b>13</b>
<b>3.3 Estratégias de Busca dos Artigos .....</b>	<b>14</b>
<b>3.4 Critérios de Elegibilidade .....</b>	<b>14</b>
<b>3.5 Seleção dos Estudos e Extração dos Dados .....</b>	<b>14</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>15</b>
<b>4.1 A Relação Entre o Tempo de Tela e o Desenvolvimento Infantil.....</b>	<b>17</b>
<b>4.2 Interferências no Desenvolvimento Neuropsicomotor e a Importância do Uso Moderado .....</b>	<b>18</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>19</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>21</b>

## RESUMO

Vívian Hellen Campos Virgínio <sup>1</sup>  
Sandra Mary Duarte <sup>2</sup>

A exposição excessiva às telas tem se tornado uma prática comum entre crianças, trazendo preocupações significativas quanto ao seu impacto no desenvolvimento infantil. Esse trabalho foi desenvolvido com o intuito de analisar os efeitos do uso prolongado de dispositivos eletrônicos na saúde mental de crianças, especialmente no que se refere a comportamentos semelhantes aos apresentados no Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva, realizada por meio de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa. Foram utilizadas as bases de dados SciELO/CAPES e como descritores ("impacto das telas"; "saúde mental infantil"; "TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade)", considerando artigos dos últimos 5 anos, escritos em português e excluídos estudos incompletos e abaixo do recorte temporal. Esses sintomas se assemelham aos do TDAH, o que reforça a necessidade de avaliações clínicas criteriosas para evitar diagnósticos equivocados. Diante disso, o estudo também discute a importância do uso moderado e supervisionado das tecnologias, propondo limites no tempo de tela e a valorização de atividades presenciais, como brincadeiras, leituras e vínculos afetivos. Assim, busca-se contribuir para a conscientização dos impactos negativos das telas e promover o bem-estar infantil.

**Palavras-chave:** Comportamento, Desenvolvimento Infantil, Saúde Mental, Telas, TDAH.

## ABSTRACT

Excessive screen exposure has become a common practice among children, raising significant concerns about its impact on child development. This study was developed to analyze the effects of prolonged use of electronic devices on children's mental health, particularly regarding behaviors similar to those observed in Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). This is a descriptive study conducted through an integrative literature review with a qualitative approach. The SciELO/CAPES databases were used, with the descriptors "screen impact," "child mental health," and "ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)," considering articles from the last 5 years written in Portuguese, excluding incomplete studies and those outside the time frame. These symptoms resemble those of ADHD, highlighting the need for careful clinical evaluations to avoid misdiagnoses. Therefore, the study also discusses the importance of moderate and supervised technology use, proposing screen time limits and emphasizing the value of in-person activities such as play, reading, and fostering emotional bonds. Thus, it aims to contribute to raising awareness of the negative impacts of screens and promoting children's well-being.

**Keywords:** Behavior, Child Development, Mental Health, Screens, ADHD.

---

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS).

<sup>2</sup> Mestra em Ensino na Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (UECE).

## 1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o uso excessivo das telas vem sendo cada vez mais frequente na rotina das crianças, sendo considerado um fator de risco ao desenvolvimento infantil, podendo haver impactos relacionados à obesidade, maior pressão arterial e danos à saúde mental, influenciando também na interação social e familiar. Durante a infância ocorrem mudanças tanto biológicas quanto psicossociais, que ajudam em várias áreas do desenvolvimento, sendo o motor, cognitivo e afetivo-social os principais. Com isso, é necessário que na primeira infância, seja ofertado espaço com liberdade de movimentos, vínculos afetivos e disponibilização de materiais educativos (Nobre *et al.*, 2021).

As crianças estão sendo expostas às telas desde muito pequenas, vale ressaltar que o tempo em que elas ficam em contato com os dispositivos eletrônicos, acabam perdendo a chance de aprimorar suas habilidades sociais e de comunicação. Esse excesso de telas pode ocasionar uma série de impactos negativos, contribuindo para o sedentarismo infantil, chegando até mesmo a afetar o desenvolvimento cognitivo e linguístico (Providello; Ferreira; Hage., 2023).

Lacerda *et al.*, (2023) afirma que é fundamental compreender como o uso da internet e de outras plataformas digitais durante a fase do desenvolvimento infantil, por longos períodos, pode impactar o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade-TDAH. Isso ocorre porque essa prática interfere no processo de aprendizagem, com a possibilidade de se estender até a fase adulta, além de prejudicar, também, o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais.

O TDAH é uma das comorbidades mais comuns na infância, principalmente, em indivíduos que excedem o limite de telas, no qual existem relatos de sintomas isolados relacionados a hiperatividade, impulsividade e déficit de atenção. Vale ressaltar que o TDAH é um dos transtornos psiquiátricos com uma prevalência superior a 5% nas crianças, e alcançando uma predominância de até 15% de acordo com o aumento da idade (Oliveira, Silva, Cardoso., 2021).

Segundo o DSM-5 (2014), o diagnóstico do TDAH requer um padrão persistente de hiperatividade-impulsividade; quando a criança conversa ou realiza atividade motora em excesso, desatenção; que está relacionada a dificuldade de manter o foco, distração em realizar tarefas, desorganização e falta de persistência, implicando no desenvolvimento.

Desse modo, o cuidado em saúde mental para a infância, é de suma importância, pois, a primeira e segunda infâncias são períodos cruciais para o desenvolvimento integral

da criança, abrangendo aspectos psicomotores, cognitivos e sociais. Durante essas fases, as interações e experiências vividas irão desenvolver o cérebro motor. Portanto, alguns conteúdos disponibilizados pelos dispositivos eletrônicos, através da internet, são impróprios e de extrema violência psicológica e traumática sobre algumas pessoas. (Pimentel *et al.*, 2024).

O objeto de estudo desta pesquisa será uma comparação entre os comportamentos de crianças que usam excessivamente as telas com os comportamentos de crianças com TDAH, portanto, o tema deste trabalho engloba o uso excessivo de telas e o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade. Como objetivo geral visa refletir sobre os comportamentos oriundos do uso prolongado de telas e os comportamentos do TDAH na saúde mental infantil. Os objetivos específicos que direcionam esse estudo são: a) apresentar os impactos comportamentais proporcionados pelo uso excessivo das telas na saúde mental infantil; b) descrever os comportamentos do TDAH; e, c) comparar os comportamentos proporcionados pelo uso prolongado de telas e o TDAH na saúde mental infantil.

Sendo assim, o problema de pesquisa será: Existem semelhanças nos comportamentos das crianças que usam excessivamente as telas e crianças com TDAH?

Em vista disso, o presente trabalho justifica-se pela necessidade de promover a conscientização dos impactos que as telas podem ocasionar na saúde mental infantil, além de apresentar comportamentos com características do TDAH, para então proporcionar a desconstrução do uso exagerado dos dispositivos eletrônicos, com o intuito de melhorar a qualidade de vida e oferecer um bem-estar social e emocional para essas crianças.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Comportamentos Oriundos do Uso Exagerado das Telas na Saúde Mental Infantil.**

O uso das telas atualmente tornou-se essencial na rotina diária das crianças, proporcionando diversas oportunidades e desafios para seu bem-estar mental. No entanto, o uso excessivo e inadequado desses dispositivos pode estar relacionado a problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e distúrbios de sono. Diante disso, é essencial que pais, cuidadores e profissionais de saúde estejam atentos aos possíveis efeitos negativos do tempo de tela nas crianças e incentivem um equilíbrio saudável entre o uso de dispositivos eletrônicos e outras atividades (Filho *et al.*, 2024).

De acordo com Filho (2024), é importante que os pais proporcionem um controle, fazendo o monitoramento dos conteúdos que as crianças acessam na internet, assegurando que elas tenham contato com material adequado para sua faixa etária. E junto a isso, poder educar a criança a respeito do que pode ou não ter acesso, mostrando os benefícios e os malefícios que a era digital pode proporcionar em um uso excessivo desses dispositivos, e as consequências que podem ocasionar na saúde mental da criança e de qualquer indivíduo que faça o uso inadequado.

Segundo Vasconcelos (2023), é notório que as tecnologias auxiliam nas atividades cotidianas, porém, seu uso excessivo por crianças da faixa etária de 0 a 5 anos, pode causar impactos negativos ao aprendizado, levando sobretudo, a atrasos no desenvolvimento neuropsicomotor, ademais, o acesso prolongado pode intensificar problemas de saúde cognitivo, físico e emocional.

É evidente que o uso inadequado das telas pode ter impactos graves no aprendizado das crianças, acarretando problemas de saúde, emocionais e cognitivos, podendo resultar em uma série de consequências, como fadiga intensa, ansiedade, depressão, dificuldade de concentração, variações de humor frequentemente, baixo desempenho escolar, estresse prolongado, transtornos alimentares. Além disso, interfere nos hábitos diários, causando insônia, alimentação desregulada, diminuição de interações sociais e pouca atividade física, gerando prejuízos a longo prazo no desenvolvimento infantil (Vasconcelos *et al.*, 2023).

A orientação familiar e escolar desempenha um papel fundamental na vida de uma criança, na forma de como elas interagem com as conectividades, ou seja, essa orientação pode tanto incentivar uma exploração mais livre das tecnologias quanto limitar certos usos, além de promover diferentes tipos de brincadeiras, seja ela na era digital ou brincadeiras tradicionais, que estimulam o desenvolvimento de várias formas de expressão e um uso equilibrado das telas (Muller; Fantin, 2022).

Segundo Muller e Fantin (2022), quando há um acompanhamento adulto e qualificado na vida de uma criança, ele pode proporcionar a ampliação de vivências culturais, lúdicas e interativas, além de aproveitar de forma saudável as oportunidades que as tecnologias digitais oferecem. Caso contrário, a ausência desse suporte pode interferir causando impactos negativos na vida da criança, comprometendo direitos fundamentais do indivíduo, como a segurança e desenvolvimento saudável.

Devido a facilidade de portabilidade de celulares, smartphone e tablets, passaram a fazer parte do dia a dia de indivíduos de diferentes faixas etárias, incluindo o público

infantil, com isso, durante a primeira infância, entre 0 e 6 anos de idade, é de suma importância oferecer à criança vínculos afetivos, um espaço que possa permitir liberdade de movimentos e brincadeiras espontâneas, além de acesso a recursos educativos (Nobre *et al.*, 2021).

Nobre *et al.* (2021), afirma que o aconselhável é que o tempo de uso de telas por crianças não exceda 2 horas diárias, priorizando conteúdos educativos e apropriados para cada idade, pois, a duração de contato com telas é vista como um fator de risco que abrange diversas enfermidades na infância, como obesidade, aumento da pressão arterial e questões ligadas a saúde mental. Estar em um ambiente com múltiplas telas, como televisão, tablet, computadores e celulares, pode estimular o uso de telas de forma precoce nos primeiros anos de vida.

A utilização de tecnologias deve ser adotada com cautela, visto que uma estrutura cerebral se desenvolve por meio da interação direta entre adultos e crianças. Sendo assim, é essencial que as crianças tenham cuidadores envolvidos em atividades de troca e resposta desde os primeiros meses de vida. Com isso, recomenda-se evitar o uso de dispositivos eletrônicos para crianças de até 24 meses. Para aquelas entre 24 e 60 meses, o uso deve ser limitado a no máximo uma hora por dia, sem ser totalmente eliminado. Reconhece-se que os novos meios de comunicação e tecnologias proporcionaram à sociedade uma maneira diferente de acessar informações e podem ser uma fonte de estímulo para as crianças, desde que sejam usados com a devida responsabilidade (Providello *et al.*, 2023).

## **2.2 Comportamentos do TDAH**

De acordo com o DSM-5 (2014), o TDAH é um transtorno em que está presente na infância, ou seja, o indivíduo já nasce com ele, e é a partir do ambiente que o sujeito está inserido que os comportamentos vão ser modulados, a depender se ele é constantemente estimulado com recompensas frequentes, como reforço para comportamentos apropriados, ou se está engajado em atividades que despertem interesse, contribuindo para um ambiente positivo e favorável para o desenvolvimento e aprendizado.

Segundo os parâmetros do DSM-5, para que o diagnóstico seja identificado, é necessário a criança demonstrar no mínimo seis ou mais sinais de desatenção, hiperatividade impulsividade, em um nível que seja desproporcional ao seu estágio de

desenvolvimento, além de causar um impacto negativo direto nas atividades sociais e educacionais. Esse transtorno também precisa estar presente em pelo menos dois ambientes diferentes, como a escola e o ambiente doméstico. No entanto, é comum haver uma variação na manifestação dos sintomas em certos contextos.

Ainda conforme o DSM-5, esse transtorno é observado em várias culturas e afeta cerca de 5% das crianças. No Brasil, a taxa média de prevalência é de 6,7%. Em relação ao gênero, o TDAH é mais comum em meninos do que em meninas, com uma proporção de 2:1, apresentando maiores níveis de problemas comportamentais entre eles. Vale destacar que, entre as meninas, predominam características associadas à desatenção em comparação aos meninos.

No ambiente familiar, esse transtorno é percebido como um fator que traz desafios para o convívio diário. Em casa, os responsáveis frequentemente relatam que a criança "não presta atenção", não segue regras, não completa tarefas simples, reage com agressividade e apresenta baixa tolerância à frustração. A intensa atividade motora e o alto grau de impulsividade, evidentes na antecipação de respostas e na dificuldade de aguardar a sua vez em diversas situações, costumam gerar um impacto negativo nas relações sociais e familiares, aumentando o nível de estresse para aqueles que convivem com a criança (Benczik; Casella, 2015).

De acordo com Benczik e Casella (2015), às relações familiares entre pais e filhos com diagnóstico de TDAH são frequentemente marcadas por conflitos intensos, levando a um ambiente familiar de desarmonia e discordância, o que impacta negativamente a qualidade de vida de todos os integrantes da família.

Muitos pais relatam sintomas de depressão, baixa autoconfiança e a sensação de fracasso em seu papel como cuidadores, além de pouco prazer no cumprimento de suas funções parentais. Comumente, expressam sentimentos de inaptidão quanto às suas capacidades educacionais e apresentam um bem-estar psicossocial inferior em comparação com outros pais.

É importante ressaltar que as características de estudantes com TDAH no ambiente escolar estão ligadas à dificuldade de atenção ao executar tarefas. Em atividades lúdicas, não conseguem obedecer às orientações dos professores e da escola, também não se envolvem em atividades que exigem raciocínio, têm o costume de perder materiais escolares e de esquecer as lições de casa (Gonçalves, 2019).

Conforme Gonçalves (2019), os principais sinais que caracterizam a hiperatividade e a impulsividade dentro do ambiente escolar está relacionado ao

movimento constante das mãos e dos pés, a dificuldade em permanecer sentado na cadeira, o hábito de correr ou subir em objetos dentro da sala de aula, a inquietude durante atividades de lazer, a tendência a responder antes mesmo de ouvir a pergunta completa e a impaciência para esperar sua vez de participar.

A exposição exagerada das telas e a presença de conteúdos como exemplo os jogos online são considerados um fator de alta gravidade para crianças e adolescentes que são diagnosticados com o TDAH, pois, esse acesso trás maiores problemas em relação ao aumento dos sintomas, como a irritabilidade, e na maioria das vezes quando são frustrados costumam apresentar a perda de controle/desejo devido ao uso inadequado dessas mídias, podendo assim ocasionar prejuízos maiores (Schmidek *et al.*, 2018).

### **2.3 Comparações dos Comportamentos Oriundos do Uso Exagerado das Telas e TDAH**

A semelhança em relação ao TDAH e a utilização de dispositivos eletrônicos são bem complexas, com isso, pesquisas recentes apontam que crianças e adolescentes com diagnóstico de TDAH geralmente usam aparelhos digitais de forma mais frequente e por períodos mais extensos em comparação a crianças neurotípicas. O uso intensivo pode estar relacionado a um aumento dos sinais característicos do TDAH, como a falta de foco, impulsividade e hiperatividade, sendo assim, a estimulação intensa proporcionada por telas e dispositivos digitais, pode acentuar a dificuldade de manter a atenção, resultando em uma maior dispersão e desafios para sustentar o foco em atividades de período longo (Melo *et al.*, 2024).

De acordo com Oliveira (2020), foi identificado que o sexo masculino pode ser mais propenso a apresentar sintomas associados ao TDAH em função do uso das mídias digitais em comparação ao sexo feminino. Uma possível explicação é que os meninos apresentam níveis mais baixos de controle inibitório, o que pode fazer com que os estímulos intensos da era digital acentuem comportamentos típicos do TDAH. No entanto, a exposição de crianças a conteúdos de violências presentes nas mídias digitais colabora para problemas de atenção, hiperatividade e impulsividade.

As interferências proporcionadas pelas telas funcionam como um sistema de recompensa, fornecendo incentivos por meio de “likes”, o que pode favorecer comportamentos impulsivos, maior irritabilidade e dificuldades de aprendizado nas crianças. Ademais, as telas dos dispositivos digitais atuais possuem uma forte ligação com os comportamentos do TDAH, já que possui uma luz azul emitida por elas que

impacta na produção de melatonina, que leva a problemas de sono e, conseqüentemente, intensifica os sintomas desse transtorno (Oliveira; Silva; Cardoso, 2020).

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), está relacionado à busca por novas experiências e sensações, e a utilização da mídia digital pode atuar como uma forma de suprir essa necessidade entre os indivíduos com esse transtorno. Pois, o uso simultâneo de diversas telas é uma estratégia para buscar estímulos rápidos, que acaba se tornando atrativo devido a rapidez proporcionada pelos dispositivos eletrônicos. Com isso, traz a facilidade de acesso à comunicação e informação instantânea levando as crianças a se habituarem a respostas imediatas, o que atende prontamente a necessidade de estimulação. Em consequência, essas crianças podem enfrentar dificuldades para controlar impulsos e estabelecer a paciência em situações decorrentes do dia a dia, intensificando ainda mais a inquietação (Grillo *et al.*, 2023).

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 Tipo de Estudo

O presente estudo trata-se de uma pesquisa descritiva, realizada por meio de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa. A revisão integrativa é um método sistemático que permite sintetizar e analisar criticamente estudos relevantes sobre um tema específico, sendo uma ferramenta importante para subsidiar a tomada de decisões na prática clínica ou refletir sobre a aplicação de teorias científicas. Segundo Garcia *et al.* (2017), essa metodologia possibilita a obtenção de uma visão abrangente da literatura disponível, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento e para a identificação de lacunas que merecem investigação.

#### 3.2 Etapas da Revisão Integrativa

A revisão integrativa segue algumas etapas, conforme Garcia *et al.*, (2017):

**Tabela 1-** Etapas da revisão integrativa.

ETAPAS	DESCRIÇÃO
1	A identificação do tema abordado
2	Desenvolver a questão norteadora da pesquisa

3	Amostra do estudo por meio da busca na literatura;
4	Classificação do estudo selecionado;
5	Apresentação dos resultados e dados obtidos na revisão integrativa.

Fonte: Elaborada pela autora (2025).

### 3.3 Estratégias de Busca dos Artigos

Para alcançar a amostra necessária para a revisão, foram utilizadas as bases de dados *SciELO* e *CAPES*, que são fontes amplamente reconhecidas na área da saúde e da educação. Os descritores controlados utilizados nas buscas foram: “impacto das telas”; “saúde mental infantil; ”TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade).” Esses descritores foram combinados com operadores booleanos para garantir a relevância e precisão dos resultados obtidos.

### 3.4 Critérios de Elegibilidade

Foram definidos os seguintes critérios de inclusão: Artigos completos, publicados nos últimos 5 anos (de 2020 a 2025); escritos em português; e, que abordem especificamente os temas relacionados ao impacto do uso de telas na saúde mental infantil e suas implicações com sintomas de TDAH. E como critérios de exclusão, foram considerados: Publicações incompletas; estudos publicados antes de 2020; textos não gratuitos; e, artigos escritos em idiomas diferentes do português.

### 3.5 Seleção dos Estudos e Extração dos Dados

A seleção dos estudos seguiu um processo estruturado em cinco etapas:

**1 Busca nas Bases de Dados:** Inicialmente, foi realizada uma busca nas bases de dados *SciELO* e *CAPES* com os descritores definidos, combinados com o operador booleano "AND" para refinar os resultados.

**2 Triagem Inicial:** Após a busca, os artigos foram filtrados conforme os critérios de inclusão, e os títulos dos artigos foram analisados preliminarmente.

**3 Leitura dos Resumos:** Aqueles artigos que aparentavam ser relevantes passaram para a fase de leitura dos resumos, onde foi realizada uma nova triagem, excluindo os artigos

que não abordavam diretamente os impactos do uso excessivo de telas na saúde mental infantil ou suas implicações com sintomas de TDAH.

**4 Leitura na íntegra:** Na etapa final, os artigos selecionados foram lidos na íntegra e analisados detalhadamente para garantir que atendiam a todos os critérios de inclusão. Somente os artigos que abordavam especificamente o impacto das telas na saúde mental infantil, com foco nos sintomas do TDAH, foram incluídos na revisão integrativa.

**5 Análise dos Dados:** A partir dos estudos selecionados, os dados relevantes foram extraídos com ênfase nos principais achados sobre os efeitos do uso excessivo de telas na saúde mental infantil, particularmente no que se refere ao agravamento dos sintomas do TDAH.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a realização das buscas nas bases de dados SciELO e CAPES utilizando a estratégia de busca "impacto das telas AND saúde mental infantil AND TDAH", e considerando publicações dos últimos cinco anos, que foram identificados. Na base SciELO, foram encontrados inicialmente 8 artigos. Destes, 4 foram excluídos após a leitura dos títulos e outros 2 após a leitura completa, resultando em 2 artigos incluídos na análise final. Na base CAPES, foram localizados 7 artigos; no entanto, 4 foram excluídos após a leitura dos títulos e resumos, e apenas 2 foram selecionados para análise. Ao final do processo de triagem e análise, 4 artigos foram selecionados para compor a base teórica da pesquisa.

A tabela a seguir apresenta as especificidades dos estudos incluídos, evidenciando os autores/ano, natureza da publicação, objetivo, metodologia, local da publicação e desfecho

**Tabela 2-** Características dos estudos, destacando autores/ano, tipo de publicação, objetivo, desenho metodológico, local de publicação e desfecho.

AUTOR/ANO	TIPO DE PUBLICAÇÃO	OBJETIVO	MÉTODO	LOCAL DE PUBLICAÇÃO	DESFECHO
Nobre <i>et al.</i> , (2021)	Artigo	Investigar os fatores que influenciam o tempo de telas em crianças,	Estudo transversal	SCIELO	Falta de supervisão, rotina desestruturada e ausência de

		destacando o impacto no contexto familiar.			limites favorecem o uso excessivo de telas.
Bernardo <i>et al.</i> , (2024)	Artigo	Relação entre o transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e o tempo de telas em crianças.	Revisão Integrativa	CAPES	Crianças com TDAH usam mais telas, agravando impulsividade, desatenção e dificuldades sociais.
Sousa e Carvalho., (2022).	Artigo	Impactos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos na saúde física e mental de crianças, destacando as consequências desse comportamento para o desenvolvimento infantil.	Estudo transversal	SCIELO	Sedentarismo, distúrbios do sono, ansiedade e isolamento social.
Rocha <i>et al.</i> , (2022).	Artigo	Analisar as consequências do uso excessivo de telas em crianças.	Revisão integrativa da literatura	CAPES	Atraso na linguagem, dificuldades cognitivas, dependência de tecnologia e problemas de comportamento social.

Fonte: Autoria própria (2025).

Com base nos dados levantados, foi possível identificar que os estudos selecionados adotam diferentes abordagens metodológicas, incluindo pesquisas transversais e revisão integrativa da literatura. Apesar das variações nos métodos, todos compartilham o objetivo de investigar os impactos do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças, com ênfase no surgimento ou agravamento de comportamentos relacionados ao TDAH. Para melhor organização da análise, os achados foram divididos em duas categorias: “A relação entre o tempo de tela e o desenvolvimento infantil” e “Interferências no desenvolvimento neuropsicomotor e a importância do uso moderado”.

#### **4.1 A Relação Entre o Tempo de Tela e o Desenvolvimento Infantil**

A discussão sobre o impacto do tempo de tela no desenvolvimento infantil é amplamente abordada por diversos autores. Nobre et al. (2021) destacam que, embora as mídias interativas possam oferecer benefícios ao aprendizado infantil quando utilizadas com moderação e supervisão adulta, muitas crianças ultrapassam os limites recomendados pelas associações pediátricas, comprometendo seu desenvolvimento. Nesse mesmo sentido, Bernardo, Lopes e Fachin (2024) reforçam que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, sem o devido controle, está associado ao agravamento de sintomas cognitivos e comportamentais, como impulsividade, desatenção e hiperatividade, além de prejudicar as habilidades linguísticas e sociais. Esses sintomas, muitas vezes, apresentam semelhanças com o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), o que pode levar à confusão diagnóstica.

Ao considerar os dados apresentados por Sousa e Carvalho (2022), nota-se uma ampliação dos riscos associados ao uso descontrolado das telas, que, além dos prejuízos cognitivos e comportamentais, se estendem para aspectos físicos, como obesidade, distúrbios alimentares e problemas oculares, além de efeitos negativos no sono. Esses impactos, conforme apontam os autores, foram intensificados durante a pandemia, quando o tempo de tela aumentou de forma significativa entre as crianças. Assim, embora haja consenso sobre os possíveis benefícios da tecnologia quando usada de forma consciente, há uma preocupação unânime entre os estudiosos quanto ao uso excessivo, especialmente sem supervisão.

Nesse contexto Rocha et al, (2022), acrescentam uma perspectiva complementar que diz respeito a responsabilidade da família nesse cenário, pois cabe aos pais ou responsáveis estabelecer limites claros para o uso das telas, supervisionar o conteúdo

acessado pelas crianças e promover atividades que estimulem o desenvolvimento físico, emocional e social. Os autores ressaltam que a mediação ativa da família é essencial para minimizar os prejuízos associados ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos, destacando a importância de hábitos saudáveis no ambiente doméstico.

Com base nisso, é possível observar que os comportamentos decorrentes do uso desregulado das telas, como inquietação, dificuldade de concentração e alterações emocionais, podem ser confundidos com sintomas de TDAH, o que reforça a importância de uma avaliação clínica criteriosa e contextualizada. Nesse sentido, entende-se que mais do que limitar o uso de telas, é necessário promover uma cultura digital saudável, aliando orientação parental, conteúdo qualificado e equilíbrio entre o digital e as vivências no mundo real.

#### **4.2 Interferências no Desenvolvimento Neuropsicomotor e a Importância do Uso Moderado**

As implicações do uso excessivo de telas também atingem o desenvolvimento neuropsicomotor infantil, como discutem Rocha et al. (2022). Os autores evidenciam que o tempo prolongado diante das telas interfere diretamente nos hábitos diários e reduz as oportunidades de interação com o ambiente físico e com os cuidadores, essenciais para o desenvolvimento da linguagem, da cognição e das habilidades motoras. Essa limitação pode comprometer a capacidade das crianças de aplicarem, na realidade, o que foi aprendido digitalmente. De maneira complementar, Sousa e Carvalho (2022) reforçam que a falta de supervisão no uso das telas acarreta atrasos na linguagem, dificuldades de memória de trabalho e baixa qualidade do sono, elementos fundamentais para o desenvolvimento global da criança.

Bernardo, Lopes e Fachin (2024) acrescentam que o comprometimento no desenvolvimento da linguagem e comunicação afeta negativamente a capacidade de socialização e o rendimento escolar. Essas dificuldades, por sua vez, podem aumentar a percepção de desatenção e inquietação, fortalecendo ainda mais a semelhança com o perfil comportamental do TDAH. É importante destacar que essas manifestações nem sempre configuram um transtorno, podendo ser consequências do uso inadequado das tecnologias.

Rocha *et al.*, (2022) também ressaltam que a interação direta com adultos é indispensável no processo de aprendizagem infantil. A ausência desse contato, somada à exposição precoce e prolongada às telas, prejudica o sono e compromete o

desenvolvimento global. Portanto, torna-se evidente a necessidade de os pais estabelecerem limites para o uso das tecnologias, favorecendo momentos de leitura, brincadeiras e convívio social. Ainda que os recursos digitais tenham valor educativo, eles não substituem a riqueza das experiências presenciais.

Nobre *et al.*, (2021), corroboram essa perspectiva ao destacarem que o uso excessivo de telas pode prejudicar o desenvolvimento neuropsicomotor das crianças, especialmente em relação à linguagem, comunicação e habilidades motoras. Os autores enfatizam a importância de equilibrar o tempo de tela com atividades que promovam a interação social e o desenvolvimento físico e cognitivo, alertando para os riscos do uso inadequado das tecnologias na infância.

Dessa forma, compreende-se que o uso das telas na infância deve ser cuidadosamente monitorado. A semelhança entre os efeitos do uso excessivo das telas e os sintomas do TDAH exige atenção redobrada por parte de pais, educadores e profissionais da saúde, a fim de evitar a medicalização de comportamentos que podem ser resultado de hábitos inadequados no uso da tecnologia.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo teve como objetivo analisar os impactos do uso excessivo de telas na saúde mental das crianças, com foco em comportamentos que se assemelham aos do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). A revisão dos dados e dos artigos analisados evidenciou uma forte associação entre o aumento do tempo de exposição a dispositivos digitais e o surgimento de sintomas como impulsividade, hiperatividade e dificuldades de concentração, características comumente observadas no TDAH.

A hiperestimulação proveniente do uso prolongado de telas, especialmente com múltiplos tipos de conteúdo, foi identificado como um dos principais fatores que comprometem a autorregulação da atenção das crianças, afetando negativamente seu desenvolvimento cognitivo. Estudos demonstraram que crianças que ultrapassam três horas diárias de exposição digital apresentam maiores dificuldades de manter o foco e controlar impulsos.

A definição de limites no tempo de tela e a criação de ambientes que possibilitem às crianças se movimentarem, interagirem e explorarem de forma livre, mostraram-se eficazes para melhorar a saúde mental infantil. A colaboração entre pais, professores e

profissionais de saúde é fundamental para garantir a implementação dessas estratégias, estabelecendo um ambiente que favoreça o desenvolvimento saudável das crianças.

Portanto, a conscientização sobre os prejuízos do uso excessivo de telas é fundamental, principalmente no que tange à prevenção de comportamentos associados ao TDAH. O cuidado com o tempo de tela das crianças deve ser uma prioridade tanto em políticas públicas quanto em práticas educacionais.

De acordo com Rocha *et al.* (2022), a família tem um papel essencial na prevenção dos impactos negativos causados pela exposição excessiva de crianças às telas. Os autores destacam que é responsabilidade dos pais ou responsáveis estabelecer limites claros para o uso de dispositivos eletrônicos, supervisionar o conteúdo acessado pelas crianças e estimular atividades alternativas, como brincadeiras ao ar livre, leitura e convivência social. Além disso, enfatizam a importância da educação digital desde cedo, orientando as crianças sobre o uso consciente da tecnologia. Essas medidas são fundamentais para garantir um desenvolvimento saudável e equilibrado na infância.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BENCZIK, Edyleine Bellini Peroni; CASELLA, Erasmo Barbante. Compreendendo o impacto do TDAH na dinâmica familiar e as possibilidades de intervenção. **Revista de Psicopedagogia**, São Paulo, v. 32, n. 97, p. 93-103, 2015. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862015000100010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862015000100010&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 29 out. 2024.

FILHO, Marcelo et al. Impacto do uso de dispositivos eletrônicos na saúde mental infantil: uma perspectiva pediátrica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 10, n. 4, p. 1-10, abr. 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/13557>. Acesso em: 29 out. 2024.

GARCIA, Ana et al. Processo de enfermagem na saúde mental: revisão integrativa da literatura. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 70, n. 1, p. 220-230, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0031>. Acesso em: 30 set. 2024.

GONÇALVES, Valdirene. A inclusão de estudantes com TDAH nas turmas de ensino regular: a experiência de um Centro de Ensino Fundamental do Distrito Federal. **Revista Com Censo, Brasília**, v. 1, n. 6, p. 43-51, 2019.

GRILLO, Giulia et al. Impacto do uso excessivo de multtelas no comportamento e saúde mental de crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 6, n. 2, p. 6841-6851, mar./abr. 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/58634/42657>. Acesso em: 5 nov. 2024.

LACERDA, Gabriela et al. Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade em crianças na era digital: o impacto das telas eletrônicas. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 12, n. 13, e412121344260, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/44260/35535>. Acesso em: 8 set. 2024.

MULLER, Juliana; FANTIN, Monica. Mediações familiares e escolares entre crianças e tecnologias digitais. **Pro-Posições**, Campinas, v. 33, n. 1, e20200085, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-6248-2020-0085>. Acesso em: 4 nov. 2024.

NOBRE, Juliana et al. Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 3, p. 1127-1136, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021263.00602019>. Acesso em: 5 set. 2024.

OLIVEIRA, Rodrigo; SILVA, João; CARDOSO, Victor. TDAH e o uso prolongado nas mídias sociais. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n. 1, p. 2425-2434, jan./fev. 2021. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/24176/19352>. Acesso em: 8 set. 2024.

PIMENTEL, Lais. Os efeitos do uso excessivo de telas digitais no desenvolvimento psiquiátrico infantil. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 16, n. 2, e1822, 2024. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/1822>. Acesso em: 9 set. 2024.

PROVIDELLO, Carolina; FERREIRA, Maria; HAGE, Simone. Uso de telas de mão e desenvolvimento da linguagem: percepção dos pais para a construção de cartilha orientativa. **Revista CEFAC**, São Paulo, v. 25, n. 4, e5123, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcefac/a/gGnMw9QMfhCGrFzkLm6skdM/?lang=pt>. Acesso em: 5 set. 2024.

ROCHA, M. F. A. et al. Consequências do uso excessivo de telas para a saúde infantil: uma revisão integrativa da literatura. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 11, n. 4, e39211427476, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i4.27476>. Acesso em: 26 maio 2025.

SANTOS, M. A. B. dos; SILVA, R. C. da; OLIVEIRA, L. F. de. A relação entre TDAH e o tempo de tela na infância: um protocolo de revisão sistemática. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, Jequié, v. 6, n. 8, p. 5124-5147, ago. 2024. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/3202/3393>. Acesso em: 26 maio 2025.

SARMENTO, Soraya et al. Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade e uso de telas: qual a relação? **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, [S.l.], v. 17, n. 6, e7626, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/7626/4866>. Acesso em: 5 nov. 2024.

SCHMIDEK, Helena et al. Dependência de internet e transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH): revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 67, n. 2, p. 126-134, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000195>. Acesso em: 29 out. 2024.

VASCONCELOS, Yana et al. O impacto do uso excessivo de telas no desenvolvimento neuropsicomotor de crianças: uma revisão sistemática. **Revista Foco**, [S.l.], v. 16, n. 11, e3308, 2023. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/3308/2457>. Acesso em: 29 out. 2024.

