



Uso de telas por crianças e adolescentes: Impacto a curto e longo prazo.

Janifer Leticia Silva Firmino¹; Maria Clara de Jesus Silva¹; Tatiane Silva Bolino¹; Nariman de Felício Bortucan Lenza².

1. Discentes do curso de medicina da Faculdade Atenas, campus Passos-MG.

2. Docente da Faculdade de Medicina Atenas e da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG).

INTRODUÇÃO

O uso de telas por crianças e adolescentes tem se tornado cada vez mais comum. Isso deve-se em parte à pandemia pelo COVID-19, onde as crianças e adolescentes passaram a gastar mais tempo em uso de aparelhos eletrônicos (TEN VELDE. et al., 2021). Foi necessário que escolas se adaptassem à nova realidade e trouxessem o uso de telas para o ensino das crianças e adolescentes em isolamento em suas casas. Uma nova realidade surgiu e com ela, graves consequências (PEREIRA et al., 2023).

O uso de telas usado adequadamente, colabora para propostas de ensino e aprendizado, mas seu uso exagerado afetam as interações sociais, o aprendizado, diminuem o tempo de atividades físicas e lazer, além de prejudicarem a alimentação, o estado psicológico e estimular o sedentarismo (PEREIRA et al., 2023).

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2020) alerta para este problema e traz que entre os principais problemas médicos que podem afetar a saúde da população pediátrica, estão: a dependência digital; problemas de saúde mental; transtornos do déficit de atenção e hiperatividade; transtornos do sono; transtornos de alimentação; bullying & cyberbullying; transtornos da imagem corporal e da autoestima; riscos da sexualidade, nudez, sexting, sextorsão, abuso sexual, estupro virtual; comportamentos autolesivos, indução e riscos de suicídio; aumento da violência, abusos e fatalidades; problemas visuais, miopia e síndrome visual do computador; problemas auditivos induzidos pelo ruído; transtornos posturais e músculo-esqueléticos, além do risco do uso de nicotina, vaping, bebidas alcoólicas, maconha, anabolizantes e outras drogas.

Há necessidade de que haja equilíbrio entre o uso de telas e as outras atividades das crianças e adolescentes, permitindo que elas cresçam e tenham um pleno desenvolvimento, vivenciando experiências de socialização e interação (TEN VELDE. et al., 2021; SBP, 2020; PEREIRA et al., 2023; SANTOS, 2023).

Diante disso, buscou-se encontrar na literatura, quais os impactos a curto e longo prazo, pelo uso de telas por crianças e adolescentes.

Objetivo: Descrever quais os impactos que o uso de telas por crianças e adolescentes traz a curto e a longo prazo.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, realizado através de revisão de literatura, com busca realizada no banco de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) com os descritores: “uso de telas” AND “impacto” AND



“crianças”, resultando em sete artigos, em inglês, português e espanhol, nos últimos 5 anos. Os resumos foram lidos e destes foram selecionados quatro artigos que abordaram a temática.

RESULTADOS: E DISCUSSÃO

O aumento de telas deu-se no momento da pandemia, mas atualmente, a sociedade não vive mais esse isolamento e o uso exagerado de telas precisa ser descontinuado ou limitado, uma vez que prejudica o desenvolvimento infantil e juvenil. É importante que as escolas e as famílias voltem a incentivar o uso de outros recursos como brincadeiras, jogos, socialização, lazer, dando oportunidades de um pleno desenvolvimento físico, mental e social as crianças e adolescentes (PEREIRA et al., 2023).

Quando se aborda a questão da associação entre o tempo de telas e o desenvolvimento infantil, os artigos trazem que a linguagem digital faz parte da vida das crianças e pode alterar os padrões de pensamento e a forma como aprendem²⁻⁴. Sintomas graves podem ser atribuídos ao uso excessivo de telas, como obesidade, sobrepeso, síndrome metabólica, insônia, introspecção são algumas comorbidades associadas ao tempo de exposição prolongado aos dispositivos eletrônicos (SANTOS, 2023; CARNEIRO et al., 2024).

Estudos comprovaram a redução da melatonina em indivíduos super exposto a telas e que a luz de led, emitida pelos dispositivos eletrônicos, prejudica o sono das crianças ao deixá-las mais alertas, sendo assim, as crianças e adolescentes dormem e descansam menos, podendo ficar mais irritadas e agitadas⁵. Estudo mostrou também que um número elevado de crianças de até 2 anos de idade tiveram contato com algum equipamento eletrônico e há uma orientação da Sociedade Brasileira de Pediatria para que crianças menores de 2 anos, não entrem em contato com telas ou vídeo games (SBP, 2020; CARNEIRO et al., 2024).

Os especialistas destacam também o risco de telas para a saúde ocular. As crianças e adolescentes utilizam a visão de perto na maior parte do tempo no uso das telas e essa forma podem levar a diversos problemas oculares e que a emissão da luz azul violeta por um tempo de uso aumentado, pode danificar as células da retina a longo prazo games (SBP, 2020; SANTOS, 2023).

O uso de telas também afeta como as crianças e adolescentes se relacionam, os estudos demonstram que é notado uma dissociação de cognição afetiva, e isso influencia processos de pensamento, como raciocínio e memória) e a afetividade (como os sentimentos, as emoções e estados de ânimo), e como estes influenciam a experiência e o comportamento humano, uma vez que o lado afetivo importa muito para o crescimento e desenvolvimento (CARNEIRO et al., 2024).

As telas também prejudicam a capacidade das crianças e adolescentes de desenvolver novas habilidades, de criar, inventar e usar a imaginação, uma vez que já vem tudo pronto para elas nas telas e não precisam criar, raciocinar e interagir (CARNEIRO et al., 2024).

Um estudo realizado com crianças do quinto e sexto anos escolares, trouxeram que 65% passam mais de 2 horas assistindo a telas de computador ou telefones; que duas em cada 10 dormem menos de 6 horas e mais de 50% usam o celular ou assistem à televisão antes de dormir (PAZ et al., 2023)



Os artigos destacam a importância da supervisão dos pais e cuidadores, uma vez que o uso de telas nem sempre se caracteriza como malefício à saúde, desde que tenha uma finalidade certa e tempo de exposição adequado, ele pode ser um instrumento de auxílio em atividades, da aprendizagem e conhecimento (PAZ et al., 2023; CARNEIRO et al., 2024).

Com relação as consequências de uso a longo prazo os estudos trazem a questão de problemas de visão, atrasos no desenvolvimento linguístico e habilidades motoras finas, aumento do risco de doenças cardiovasculares e transtornos psicológicos (SBP, 2020; PEREIRA et al., 2023; SANTOS, 2023).

CONCLUSÕES

O uso de telas por crianças e adolescentes hoje é um problema de saúde pública e ainda necessita de vários estudos que tragam maior conhecimento sobre os impactos de curto e principalmente a longo prazo desse aumento do uso de telas.

Ainda não há conhecimento de todas as consequências que este uso acarreta e o modo com que ele estará afetando o modo como os indivíduos se desenvolvem e enfrentam a vida adulta.

Os impactos a curto prazo a maioria dos artigos trouxeram, mas necessitamos de estudos com relação ao impacto a curto prazo.

REFERÊNCIAS

CARNEIRO, B.R. et al. Impacto do uso de dispositivos eletrônicos na visão das crianças em idade escolar. Revista de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/22373/19000>. Acesso em: 8 maio 2025.

PAZ, S. et al. Identificación de hábitos, conductas y prácticas de niñas, niños y adolescentes de 5º y 6º año en instituciones educativas públicas y privadas. Archivos de Pediatría del Uruguay, Montevideo, v. 94, n. 2, 2023. Disponível em: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-12492023000301211&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 16 abr. 2025.

PEREIRA, K. et al. Repercussão da pandemia da Covid-19 no uso de telas na primeiríssima infância. Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 44, e20230012, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/ydkyMkHNMcwQmftJRcCymCF/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 8 maio 2025.

SANTOS, R.M.S. As associações entre tempo de tela e saúde mental no ciclo vital [Tese]. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/61379/1/PDFa%20Tese%20final%20-%20Renata%20Maria%20Silva%20Santos.pdf>. Acesso em: 8 maio 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Atualiza recomendações sobre saúde de crianças e adolescentes na era digital. 2020. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbp-atualiza-recomendacoes-sobre-saude-de-criancas-e-adolescentes-na-era-digital/>. Acesso em: 8 maio 2025.



TEN VELDE, G. et al. Physical activity behaviour and screen time in Dutch children during the COVID-19 pandemic: Pre-, during- and post-school closures. *Pediatric Obesity*, v. 16, e12779, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1111/ijpo.12779>.