



TELAS NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA: UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO SOBRE SEUS IMPACTOS NA SAÚDE

Maria Vitória Thomé Borghelot¹; Fabiane Lopes²; Maria Ligia Ganacim Granado Rodrigues Elias³

¹Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UniCesumar. mariavitoriaorghelot@gmail.com

²Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UniCesumar. fabianethomelopes@gmail.com

³Orientadora, Doutora em Ciência Política, Docente do Programa de Pós-graduação em Gestão do Conhecimento nas Organizações. Bolsista produtividade Fundação Araucária e Icteti maria.el@unicesumar.edu.br

RESUMO

Esta pesquisa tem como finalidade analisar os impactos do uso de telas e redes sociais na saúde física, psicológica e na vida social de crianças e adolescentes. A pesquisa é conduzida por meio de uma análise documental e temática do relatório “Crianças e Telas: Em busca do tempo perdido”, publicado pela Agência Francesa de Segurança Sanitária (Anses). O estudo busca sistematizar as principais evidências científicas apresentadas no documento, contribuindo para a compreensão dos efeitos do uso excessivo de tecnologias digitais no público infantojuvenil.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescente; Criança; Mídias Sociais; Política de Saúde; Saúde Mental; Tecnologia.

1 INTRODUÇÃO

A tecnologia, ao transformar o século XXI, facilitou a comunicação e a interação global, embora também tenha trazido desafios como o excesso de informações e o afastamento das relações humanas presenciais (COSTA et al., 2020). No Brasil, dos 134 milhões de internautas, muitos são adolescentes que enfrentam impactos negativos das redes sociais. Segundo Tono, embora não sejam vilãs, as tecnologias exigem atenção especial nessa fase de desenvolvimento biopsicossocial, devido à imaturidade e vulnerabilidade.

Pesquisas, como a realizada em 2024 pela Agência Francesa de Segurança Sanitária (Anses), demonstram que o uso excessivo das redes sociais está relacionado ao aumento da depressão entre jovens, alimentado pela exposição a padrões irreais e pela comparação constante. A OMS (2017) estima que 1 em cada 4 pessoas possa apresentar algum transtorno mental. Del Porto destaca que o mau uso da tecnologia afeta diversos aspectos, como comportamento, sono, alimentação e saúde emocional.

Além disso, conteúdos inseguros acessados por crianças e adolescentes exigem maior vigilância (BOUZAS, 2013). A UNICEF (2020) identificou que até 40% dos adolescentes foram expostos a temas sensíveis como drogas e suicídio. O uso inadequado das mídias digitais pode levar a dependência e transtornos diversos (ABREU, 2019; PICON et al., 2015).

No SUS, as políticas de saúde mental se originam da reforma psiquiátrica, marcada pela Lei nº 10.216/2001 (PL nº 3.657/1989). Contudo, ainda há desafios na criação e acompanhamento de políticas públicas voltadas a crianças e adolescentes, sendo essencial promover estratégias que favoreçam seu desenvolvimento saudável.

Para compreender com maior profundidade os efeitos do uso de tecnologias por crianças e adolescentes, esta pesquisa baseia-se na análise do relatório “Crianças e Telas: Em busca do tempo perdido”, publicado pela Agência Francesa de Segurança Sanitária (Anses). Este documento foi publicado em abril de 2024, produzido por Carole Bousquet-Bérard e Alexandre Pascal (Relatores) e encomendado pelo governo francês, analisa cientificamente os impactos do uso de telas na saúde física, mental e no desenvolvimento



infantil. Perante a crescente exposição precoce a dispositivos digitais, especialmente após a pandemia, o documento oferece dados atualizados, pareceres de especialistas e recomendações para políticas públicas. Sua relevância técnica e abrangência temática justificam a escolha deste material como base para esta iniciação científica, permitindo uma análise crítica com foco na realidade brasileira.

Diante disso, esta pesquisa busca responder à seguinte questão: quais são os principais impactos do uso de telas e redes sociais na saúde de crianças e adolescentes, segundo os dados e análises apresentados no relatório da Anses?

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa consiste em uma análise documental com abordagem temática sobre o relatório “Crianças e Telas: Em busca do tempo perdido”, publicado pela Agência Francesa de Segurança Sanitária (Anses). Este documento, produzido em 2024, reúne evidências científicas e recomendações sobre os impactos do uso de telas por crianças e adolescentes.

Para ampliar o referencial de análise e situar os achados do relatório em um contexto internacional mais amplo, serão consideradas também as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), que estabelece diretrizes globais sobre o uso de telas e saúde mental infantojuvenil.

Esta pesquisa busca compreender esses impactos na saúde e na vida social desse público, a partir de uma análise qualitativa do conteúdo do relatório, destacando seus principais achados e recomendações. Para tanto, a pesquisa segue os seguintes passos:

1. Leitura preliminar do documento para compreender seu contexto e conteúdo.
2. Segmentação do documento em seções ou tópicos para uma análise mais detalhada.
3. Desenvolvimento de um quadro de códigos com categorias temáticas relevantes.
4. Codificação do documento, aplicando os códigos identificados a trechos pertinentes.
5. Análise temática dos resultados, identificando padrões e temas recorrentes.
6. Comparação dos achados do relatório com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) buscando identificar convergências e possíveis lacunas.
7. Redação do relatório final, que incluirá uma síntese dos principais resultados, interpretação dos achados e possíveis implicações para políticas públicas e práticas relacionadas ao uso de telas por crianças e adolescentes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O relatório “Crianças e Telas: Em busca do tempo perdido”, publicado pela Agência Francesa de Segurança Sanitária (Anses), foi elaborado por uma comissão de 10 especialistas nomeada pelo presidente Emmanuel Macron em janeiro de 2024, sob a coordenação da neurologista Servane Mouton e do psiquiatra Amine Benyamina, com o objetivo de alertar para os riscos do uso excessivo de telas na infância e adolescência e de propor ações que auxiliem famílias, escolas e governos na criação de um ambiente mais equilibrado e saudável para as crianças.

O trabalho foi desenvolvido ao longo de cerca de quatro meses, incluiu audições com especialistas, educadores e profissionais da saúde, além da escuta de aproximadamente 150 jovens e da revisão de artigos e estudos científicos relevantes sobre o tema.



Estruturado em quatro seções subdivididas em tópicos específicos, o documento apresenta em sua parte final seis eixos de recomendações: o primeiro orienta combater designs digitais viciantes, proibindo-os para garantir mais autonomia a crianças e adolescentes. O segundo propõe substituir o controle parental isolado por soluções tecnológicas coletivas que ampliem a proteção contra conteúdos nocivos em qualquer dispositivo, considerando também o impacto ambiental. O terceiro recomenda o acesso gradual às telas conforme a idade, com acompanhamento e orientação adequados. O quarto enfatiza a capacitação de crianças e adolescentes para o uso consciente da tecnologia. O quinto destaca a importância de formar e apoiar pais, professores e demais adultos, incentivando bons exemplos e momentos de desconexão. Por fim, o sexto sugere uma estratégia nacional sólida, com governança fortalecida, participação dos jovens e um observatório para monitorar o uso e os impactos das telas, inclusive frente aos avanços da inteligência artificial.

Para a construção do relatório, foram utilizadas como base científica central pesquisas de grande relevância, como o coorte ELFE, publicado em 2023, um estudo longitudinal francês que acompanhou milhares de crianças e identificou associações entre o tempo de tela e o desenvolvimento cognitivo nos primeiros anos de vida, especialmente em aspectos de linguagem e atenção. Também foi considerada a revisão meta-analítica publicada na revista *Developmental Neuropsychology*, em 2022, que reuniu onze estudos demonstrando correlação entre a exposição prolongada às telas em menores de 12 anos e o menor desempenho em atenção. Além disso, o relatório incorporou referências de relatórios das academias científicas francesas (como a Académie nationale de médecine, a Académie des sciences e o CNED), bem como publicações voltadas à dependência digital e aos designs digitais viciantes.

Após a leitura do relatório, foram criados códigos de categorias temáticas pertinentes e em seguida foram retirados trechos considerados de grande relevância e aplicados tais códigos. Ao realizar essa etapa do estudo é perceptível que há muita preocupação sobre o uso excessivo de telas na infância e seus impactos no desenvolvimento físico, cognitivo e emocional. A partir dos dados apresentados, observa-se que a exposição prolongada a dispositivos digitais está diretamente associada à redução do tempo dedicado a atividades fundamentais como o sono, a prática de exercícios físicos, o convívio familiar e o brincar livre, todos esses considerados pilares essenciais para o crescimento saudável.

Em relação a isso, o estudo nos traz que entre o período de 2006 a 2007 e 2014 a 2016, houve um aumento progressivo das horas e minutos do tempo médio de tela por dia. Na faixa etária de 3-6 anos, não teve resultado significativo, de 7-10 anos, houve aumento de 20 minutos por dia, pré-adolescentes de 11-14 anos teve um aumento de 77 minutos, e por fim, de 15 a 17 anos, teve um aumento de 117 minutos.

Dentre esse aumento significativo, nos primeiros dois anos de vida, a exposição às telas está associada a um desempenho inferior em linguagem e atenção. Entre 2 e 6 anos, o uso de telas por mais de uma hora diária, ou de televisão por mais de 30 minutos, costuma relacionar-se a prejuízos no desempenho cognitivo, atencional, linguístico e socioemocional. Já dos 6 aos 17 anos, o tempo de tela superior a duas horas diárias, dependendo do tipo de uso, pode estar ligado a menor capacidade de atenção e queda no desempenho escolar e de leitura, embora essa relação ainda necessite de confirmação. Por fim, entre 15 e 18 anos, o uso frequente de smartphones, várias vezes ao dia, tem sido associado ao aumento de sintomas como desatenção, impulsividade e hiperatividade.

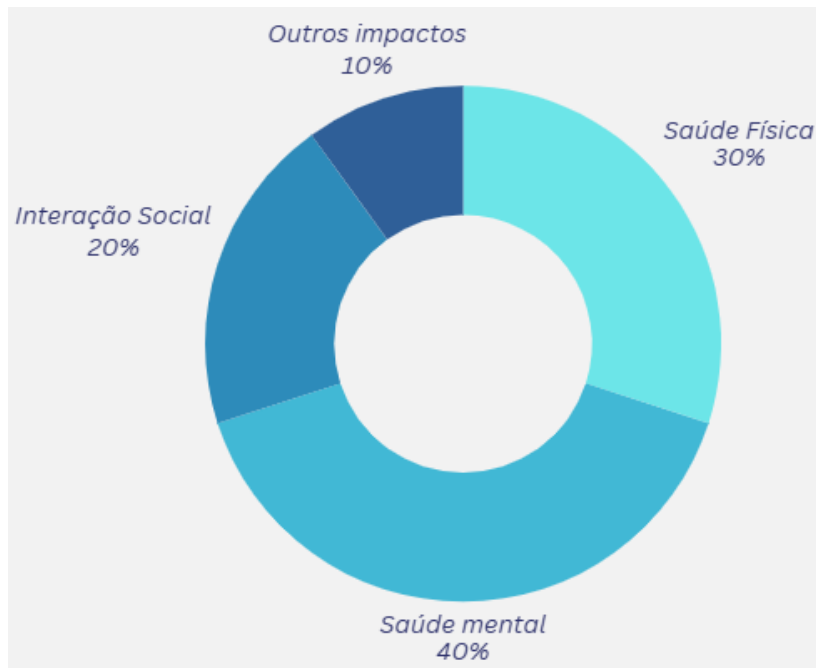


Gráfico 1 - Impactos do uso de telas em crianças e adolescentes.
Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Este gráfico apresenta os principais efeitos negativos relacionados ao uso excessivo de telas, conforme identificados nos dados do relatório da ANSES (2024) e na revisão bibliográfica realizada. Entre os impactos mais frequentes estão distúrbios do sono, ansiedade e depressão, sedentarismo, exposição a conteúdos inadequados e prejuízos ao desenvolvimento cognitivo e psicomotor. A categorização foi baseada na análise temática do documento selecionado.

Os dados apresentados no relatório revelam que os impactos do uso de telas se distribuem de forma multifatorial. O aspecto mais recorrente no estudo analisado foi a saúde mental, com destaque para sintomas de ansiedade, depressão e dificuldades de regulação emocional. O uso abusivo de redes sociais e a exposição a padrões irreais de sucesso e aparência contribuem para a vulnerabilidade emocional de crianças e adolescentes, promovendo comparações negativas e baixa autoestima. Esses fatores também interferem na qualidade do sono, com consequências importantes no desempenho escolar, na memória e na construção das relações sociais.

No campo da saúde física, observou-se uma forte associação entre o tempo de tela e o aumento de sedentarismo, problemas visuais e distúrbios alimentares. Crianças que consomem conteúdos digitais durante as refeições apresentam maior ingestão calórica, em razão da distração e da redução da percepção de saciedade. A diminuição das interações sociais presenciais e a ausência de mediação ativa dos pais agravam esse cenário. Ainda que conteúdos educativos possam gerar efeitos positivos, sua eficácia depende do tempo de exposição, da adequação etária e do acompanhamento adulto. Os dados reforçam a necessidade urgente de campanhas educativas, regulamentações específicas e ações intersetoriais que envolvam famílias, escolas e profissionais da saúde na promoção de um uso consciente e equilibrado das telas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Até o momento, a pesquisa mostrou que o uso excessivo de telas na infância e adolescência configura uma preocupação de saúde pública, com impactos negativos nas



dimensões física, mental e social. Apesar do potencial educativo e emancipador da tecnologia, seu uso precoce e desregulado compromete o desenvolvimento psicomotor, a linguagem, o sono e as relações interpessoais.

A ausência de políticas públicas específicas, aliada à negligência familiar e escolar, intensifica esse quadro. Dessa forma, torna-se urgente implementar ações intersetoriais que envolvam saúde, educação e família, promovendo o uso consciente das telas. Estratégias como campanhas educativas, limites etários de uso e incentivo ao brincar livre são fundamentais. O fortalecimento dos vínculos afetivos e a supervisão parental também se mostram essenciais. Conclui-se que o uso de telas deve ser equilibrado, respeitando a fase de desenvolvimento infantil.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Secretaria Geral. Brasil tem 134 milhões de usuários de internet, aponta pesquisa. Gov.Br, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/secretariageral/pt-br/noticias/2020/maio/brasil-tem-134-milhoes-de-usuarios-de-internet-aponta-pesquisa>. Acesso em 30/05/2024.

CASSUNDÉ, F. R. S. A.; BARBOSA, M. A. C.; MENDONÇA, J. R. C. Entre revisões sistemáticas e bibliometrias: como tem sido mapeada a produção acadêmica em Administração no Brasil? **Informação & Informação**, v. 23, n. 1, p. 311-334, 2018.

COELHO, V; LAMELA, D. Programas mediados pela tecnologia para promoção de literacia em saúde mental em adolescentes: revisão sistemática. **Revista Saúde Soc. São Paulo**, v.31, n.1, 2022.

CUBAS, J. M; BONAMIGO, V. G; ALVARENGA, R; CARVALHO, D. R. A infância e adolescência na política de saúde mental: uma análise por meio dos conselheiros e conferências de saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.29, n.5, 2024.

GOMES, N. P; CARVALHO, M. R. S; SILVA, A. F; MOITA, C. E; SANTOS, J. R. L; COUTO, T. M; CARVALHO, L. C; ALMEIDA, L. C. G. Saúde mental de docentes universitários em tempos de COVID-19, **Revista Saúde Soc. São Paulo**, v.30, n.2, 2021.

NEVES, L. M. B.; JANKOSKI, D. A.; SCHNAIDER, M. J. Tutorial de pesquisa bibliográfica. Universidade Federal do Paraná. Sistema de Bibliotecas. Biblioteca de Ciências da Saúde. Curitiba: Biblioteca de Ciências da Saúde, 2013.

República Francesa. Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu. 2024. Disponível em: <https://www.vie-publique.fr/rapport/293978-exposition-des-enfants-aux-ecrans-rapport-au-president-de-la-republique?s=09>. Acesso em 03/05/2024

SALES, S. S; COSTA, T. M; GAI, M. J. P. Adolescentes na Era Digital: Impactos na Saúde Mental, **Research, Society and Development**, v.10, n.9, 2021.

SOUZA, K; CUNHA, M. X. C. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v.3, n.3, p.204-217, 2019.