



A ASSOCIAÇÃO ENTRE O USO DE DISPOSITIVOS DIGITAIS E SINTOMAS DE ANSIEDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Tamires Pelais dos Santos Fiori¹, Gabriela Costa Alves², Rute Grossi-Milani³

¹Graduanda do curso de Psicologia da Faculdade UMG, Cianorte - PR, tamirespelais@gmail.com

²Doutoranda em Promoção da Saúde no Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde – PPGPS, Universidade Cesumar – UNICESUMAR, Bolsista da Fundação Araucária de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Estado do Paraná (FA), Maringá-PR. psi.gabrielacosta@hotmail.com

³Docente no Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde – PPGPS, Universidade Cesumar – UNICESUMAR, Bolsista Produtividade da Fundação Araucária de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Estado do Paraná (FA) e do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação (ICETI), Maringá-PR. rutegrossimilani@gmail.com

RESUMO

O uso crescente de dispositivos digitais por crianças e adolescentes tem gerado preocupações sobre seus impactos na saúde mental, especialmente em relação ao desenvolvimento de sintomas de ansiedade. Considerando que a infância e a adolescência são fases de alta vulnerabilidade emocional e plasticidade cerebral, o uso excessivo de telas emerge como um potencial fator de risco. Este estudo tem como objetivo analisar a relação entre o uso de dispositivos digitais e a ansiedade infantojuvenil por meio de uma revisão sistemática da literatura. A busca será realizada nas bases SciELO, PubMed, BVS, PePSIC, Google Acadêmico e Web of Science, com descritores como “saúde mental”, “ansiedade”, “mídia digital”, “smartphone”, “tempo de tela”, “criança” e “adolescente”, e suas versões em inglês: “mental health”, “anxiety”, “digital media”, “smartphone”, “screen time”, “child” e “adolescent”. Os descritores serão adaptados conforme a terminologia específica de cada base de dados. A seleção irá se concentrar em estudos que explorem as percepções subjetivas de crianças, adolescentes e suas famílias, bem como o papel da mediação parental e da alfabetização digital como fatores de proteção. Espera-se que os resultados possam subsidiar a criação de políticas públicas e orientar pais, educadores e profissionais de saúde na promoção de práticas digitais mais seguras e na proteção da saúde mental desta população.

Palavras-chave: Dispositivos digitais; Mediação parental; Promoção da saúde; Saúde mental; Tecnologia.

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma emoção natural e inerente ao ser humano, funcionando como uma resposta normal ao estresse e contribuindo para o processo de adaptação e sobrevivência. No entanto, quando se torna excessiva a ponto de interferir significativamente nas atividades cotidianas, passa a ser classificada como um transtorno de ansiedade (Associação Americana de Psiquiatria, 2014; Araújo, Normando, Marinho, 2024).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é caracterizado por ansiedade e preocupação excessivas, intensas e persistentes sobre diversas situações, de forma desproporcional ao risco real. O diagnóstico requer que essas preocupações ocorram na maioria dos dias, por no mínimo seis meses, causando sofrimento significativo ou prejuízo social, acadêmico ou profissional, e que não sejam melhor explicadas pelo uso de substâncias ou por outra condição médica ou mental. Também é necessário que o quadro esteja associado a pelo menos três dos seguintes sintomas: inquietação, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular e distúrbios do sono. No caso de crianças, basta a presença de um desses sintomas (Associação Americana de Psiquiatria, 2014).



Dados recentes apontam para o crescimento dos casos de transtornos de ansiedade em escala global. De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (2022), quase 1 bilhão de pessoas no mundo apresentavam algum transtorno mental em 2019, com um aumento superior a 25% nos casos de ansiedade e depressão no primeiro ano da pandemia de COVID-19. Entre crianças e adolescentes afetados por transtornos de ansiedade, o percentual varia entre 10% e 20% (Araújo; Normando; Marinho, 2024). No Brasil, a taxa de incidência de novos casos chegou a aproximadamente 1.207 por 100.000 habitantes em 2021, com um aumento de 41,15% entre 1992 e 2021 (Liu *et al.*, 2024). Diante desse cenário, torna-se necessário investigar fatores contemporâneos que podem contribuir para o aumento dos sintomas ansiosos, como o uso intensivo de dispositivos digitais, em particular, por crianças e adolescentes. Apesar dessas tecnologias apresentarem aspectos positivos, como aprendizado, entretenimento e interação social, seu uso exagerado pode comprometer o neurodesenvolvimento em uma fase marcada por intensa plasticidade cerebral, formação de conexões neurais e desenvolvimento de competências cognitivas, emocionais e sociais (Magalhães *et al.*, 2025).

Pesquisas apontam para a possível associação entre o uso excessivo de redes sociais, jogos eletrônicos e outras mídias digitais e aumento de casos de ansiedade, depressão, TDAH e distúrbios do sono entre crianças e adolescentes (Twenge; Campbell, 2018; Montag *et al.*, 2021; Santos *et al.*, 2024; Muppalla, 2023; Diogo; Souza, 2024). Apesar dos impactos da tecnologia digital no cérebro infantil e adolescente ainda estarem sendo explorados, estudos indicam uma correlação entre a exposição prolongada e o comprometimento das habilidades sociais, autocontrole e equilíbrio emocional (Odgers; Jensen, 2021; Manwell, 2022; Hutton *et al.*, 2022).

Considerando a expansão do uso de dispositivos digitais e o número crescente de crianças e adolescentes com transtornos de ansiedade, destaca-se a importância de compreender as experiências subjetivas relacionadas ao uso dessas tecnologias. Apesar de iniciativas de orientação, como o guia para o uso consciente de telas lançado pelo Governo Federal (BRASIL, 2025) e o Manual de Orientação publicado pela Sociedade Brasileira de Pediatria (2019), ainda são necessárias pesquisas que explorem o papel da mediação parental ativa e da alfabetização digital como fatores de proteção à saúde mental infantojuvenil.

Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo geral analisar, por meio de uma revisão sistemática da literatura, as evidências científicas atuais sobre a relação entre o uso de dispositivos digitais e o desenvolvimento de sintomas de ansiedade em crianças e adolescentes, considerando as percepções subjetivas desse público e de suas famílias, com ênfase no papel da mediação parental e da alfabetização digital como fatores de proteção.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura que examinará estudos indexados em bases de dados como SciELO, Google Acadêmico, PubMed, BVS, PePSIC e Web of Science. A estratégia de busca utilizará descritores controlados de acordo com os vocabulários MeSH (Medical Subject Headings) e DeCS (Descritores em Ciências da Saúde), organizados com os operadores booleanos da seguinte forma: (“saúde mental” AND “ansiedade”) AND (“mídia digital” OR “smartphone” OR “tempo de tela”) AND (“criança” OR “adolescente”). Os termos serão traduzidos e adaptados para o inglês, de acordo com a terminologia de cada base, por exemplo: (“mental health” AND “anxiety”) AND (“digital media” OR “smartphone” OR “screen time”) AND (“child” OR “adolescent”).



Serão incluídos artigos publicados entre janeiro de 2020 e julho de 2025, em português, inglês ou espanhol. Os critérios de inclusão abrangem estudos que investiguem a relação entre o uso de dispositivos digitais e o desenvolvimento de sintomas de ansiedade em crianças e adolescentes, incluindo pesquisas que considerem as percepções subjetivas desse público e de suas famílias, bem como o papel da mediação parental e da alfabetização digital como possíveis fatores de proteção. Serão excluídos artigos que não abordem diretamente essa associação, que não apresentem dados sobre a experiência vivida pelos participantes, além de teses, dissertações, literatura cinzenta, estudos duplicados ou trabalhos cujo texto completo não esteja disponível.

A seleção dos estudos ocorrerá em duas etapas: 1) leitura de títulos e resumos para triagem inicial e 2) leitura integral dos textos pré-selecionados. Para apoiar a organização e a triagem dos estudos, será utilizada a plataforma Rayyan, que permite gerenciar referências, aplicar filtros de elegibilidade e garantir a rastreabilidade do processo de seleção. Os estudos aprovados serão exportados para uma planilha do Excel (versão 2016) para extração de informações como autoria, ano de publicação, tipo de estudo, objetivos, população-alvo, instrumentos de coleta de dados, principais resultados (quantitativos e qualitativos) e conclusões. A etapa final consistirá na avaliação crítica, na análise e síntese dos dados, na interpretação das evidências e da redação final da revisão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Por meio da análise dos estudos selecionados, espera-se consolidar as evidências científicas recentes que explorem a relação entre o uso excessivo de dispositivos digitais e o aumento dos sintomas de ansiedade em crianças e adolescentes. Além disso, busca-se compreender as percepções subjetivas de crianças, adolescentes e de suas famílias sobre o impacto do uso desses dispositivos na saúde mental, revelando experiências, sentimentos e desafios enfrentados. Espera-se ainda reunir evidências que abordem o papel da mediação parental e da alfabetização digital como fatores de proteção, indicando práticas eficazes para minimizar os efeitos negativos da tecnologia sobre o bem-estar infantojuvenil.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo visa contribuir para a análise da relação entre o uso de dispositivos digitais e o desenvolvimento de sintomas de ansiedade em crianças e adolescentes, dada a escassez identificada de pesquisas que exploram as experiências desses públicos e de suas famílias. Os resultados obtidos poderão subsidiar a formulação de políticas públicas e orientar pais, educadores e profissionais de saúde na promoção de práticas digitais mais conscientes, destacando a importância da mediação parental ativa e da alfabetização digital como estratégias preventivas para fortalecer a saúde mental infantojuvenil.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, V. H. G.; NORMANDO, L. V.; MARINHO, A. J. P. Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 6, n. 10, p. 2393-2404, 2024. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt->



[BR&as_sdt=0,5&q=TRANSTORNOS+DE+ANSIEDADE+NA+INFÂNCIA+E+ADOLESCÊNCIA:UMA+REVISÃO+SISTEMÁTICA](#). Acesso em: 09 jul. 2025.

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BRASIL. Presidência da República. Secretaria de Comunicação Social. **Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais**. Brasília, DF: Secretaria de Comunicação Social, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versaoweb.pdf. Acesso em: 08 jul. 2025.

DIOGO, G. S. F.; SOUZA, I. L. L. Relação entre transtornos de ansiedade e uso excessivo de dispositivos móveis na primeira infância: uma revisão de literatura. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, Florianópolis, v. 16, n. 48, p. 44–57, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/84836>. Acesso em: 9 jul. 2025.

HUTTON, J. S.; DUDLEY, J.; DEWITT, T.; HOROWITZ-KRAUS, T. Associations between digital media use and brain surface structural measures in preschool-aged children. **Scientific Reports**, [S. l.], v. 12, n. 19095, 2022. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41598-022-20922-0>. Acesso em: 12 jul. 2025.

LIU, D.; LUO, M.; HUANG, Y.; TAN, Y.; CHENG, F.; WU, Y. Time trends in anxiety disorders incidence across the BRICS: an age-period-cohort analysis for the GBD 2021. **Frontiers in Public Health**, [S. l.], v. 12, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39435408/>. Acesso em: 11 jul. 2025.

MAGALHÃES, V.; AZEVEDO, R. D.; CAVALCANTE, Y. L. F.; MEDEIROS, I. K. D.; SEGUNDO, A. A. N. S.; RÊGO, F. Q.; FREIRE, R. K. L. P.; VERDE, V. C. L.; FIUZA, P. B. T.; AZEVEDO, S. P. B.; ALMEIDA, M. M. L.; LIMA, I. M. B. Efeitos do uso excessivo de telas no neurodesenvolvimento de crianças e adolescentes o que diz a literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 7, n. 3, p. 1956 – 1964, 2025. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/5526>. Acesso em: 08 jul. 2025.

MANWELL, L. A.; TADROS, M.; CICCARELLI, T. M.; EIKELBOOM, R. Digital dementia in the internet generation: excessive screen time during brain development will increase the risk of Alzheimer's disease and related dementias in adulthood. **Journal of Integrative Neuroscience**, [S. l.], v. 21, n. 1, 2022. Disponível em: <https://www.imrpress.com/journal/JIN/21/1/10.31083/j.jin2101028>. Acesso em: 12 jul. 2025.

MONTAG, C.; WEGMANN, E.; SARIYSKA, R.; DEMETROVICS, Z.; BRAND, M. How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with "smartphone addiction"? **Journal of Behavioral Addictions**, [S. l.], v. 9, n. 4, p. 908–914, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31668089/>. Acesso em: 11 jul. 2025.

MUPPALLA, S. K.; VUPPALAPATI, S.; REDDY PULLIAHGARU, A.; SREENIVASULU, H. Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and



Strategies for Management. **Cureus**, [S. l.], v. 15, n. 6. 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10353947/>. Acesso em: 14 jul. 2025.

ODGERS, C. L.; JENSEN, M. R. Adolescent Mental Health in the Digital Age: Facts, Fears and Future Directions. **Journal of Child Psychol Psychiatry**, [S. l.], v. 61, n. 3, p. 336–348, 2021. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8221420/pdf/nihms-1705633.pdf>. Acesso em: 11 jul. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção**. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em: 14 jul. 2025.

SANTOS, V. V. de S.; DINIZ, J. P. V.; ALMEIDA, M. M. S. de; SOUZA, S. O.; ALVES, A. G.; MARTINS, T. L. S. Uso de telas e os perigos à saúde mental de crianças e adolescentes: revisão integrativa. **Revista Recien**, São Paulo, v. 14, n. 42, p. 169–184, 2024. Disponível em: <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/831>. Acesso em: 14 jul. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de Orientação: Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital: #MENOS TELAS #MAIS SAÚDE**, 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf. Acesso em: 12 jul. 2025.

TWENGE, J. M.; CAMPBELL, W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. **Preventive Medicine Reports**, [S. l.], v. 12, p. 271-283, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30406005/>. Acesso em: 12 jul. 2025.