

REPERCUSSÕES DO USO DE TELAS PARA SAÚDE MENTAL NA PRIMEIRA INFÂNCIA

REPERCUSSIONS OF SCREEN USE ON MENTAL HEALTH IN EARLY CHILDHOOD

REPERCUSIONES DEL USO DE PANTALLAS EN LA SALUD MENTAL EN LA PRIMERA INFANCIA

✉ Núbia Maria de Sousa¹, ✉ Manoel José Clementino da Silva Neto², ✉ Uandala Calisto Dantas³, ✉ Mônica de Oliveira Belém⁴

RESUMO

A presente pesquisa teve por objetivo identificar as repercussões do uso excessivo de telas à saúde mental de crianças na primeira infância. Trata-se de uma revisão integrativa que selecionou artigos nas bases de dados Medline, Lilacs, BDENF e SciELO. Foram utilizados como descritores cadastrados na base dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) os termos “criança”, “tempo de tela” e “saúde mental”, sendo associados pelos operadores booleanos E/AND. Após aplicação dos critérios de elegibilidade para o estudo, foi obtida uma amostra de 12 artigos originais, os quais tinham como foco principal o estudo das complicações do uso excessivo de telas no atraso do neurodesenvolvimento, no agravamento de transtornos preexistentes ou no surgimento de sintomas de sofrimento mental em crianças. Foi evidenciada, dessa forma, a existência de estreitas relações entre o uso excessivo de telas e os problemas para saúde mental nos primeiros anos de vida.

Descritores: *criança; tempo de tela; saúde mental.*

ABSTRACT

This study aimed to identify the repercussions of excessive screen time on the mental health of children in early childhood. This is an integrative review that selected articles from the Medline, Lilacs, BDENF and SciELO databases. The terms “child”, “screen time” and “mental health” were used as descriptors registered in the Health Sciences Descriptors (DeCS) database, and were associated by the Boolean operator AND. After applying the eligibility criteria for the study, a sample of 12 original articles was obtained, which focused mainly on the study of the complications of excessive screen time on neurodevelopmental delay, worsening of pre-existing disorders or the emergence of symptoms of mental distress in children. This demonstrated the existence of close relationships between excessive screen time and mental health problems in the first years of life.

Keywords: *child; screen time; mental health.*

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo identificar las repercusiones del uso excesivo de pantallas en la salud mental de los niños en la primera infancia. Se trata de una revisión integradora, que seleccionó artículos de las bases de datos Medline, Lilacs, BDENF y SciELO. Los términos “niño”, “tiempo de pantalla” y “salud mental” fueron utilizados como descriptores registrados en la base de datos Descritores de Ciencias de la Salud (DeCS), siendo asociados por el operador booleano E/AND. Tras aplicar los criterios de elegibilidad para el estudio, se obtuvo una muestra de 12 artículos originales, que tuvieron como foco principal el estudio de las complicaciones del uso excesivo de pantallas en el retraso del neurodesarrollo, el empeoramiento de trastornos preexistentes o la aparición de síntomas de malestar mental en los niños. Esto pone de relieve la existencia de estrechas relaciones entre el uso excesivo de pantallas y los problemas de salud mental en los primeros años de vida.

Descritores: *niño; tiempo frente a la pantalla; salud mental.*

1 Escola de Saúde Pública do Ceará. Fortaleza/CE - Brasil.

2 Universidade Federal do Piauí. Picos/PI - Brasil.

3 Universidade Federal do Piauí. Picos/PI - Brasil.

4 Universidade Federal do Ceará. Fortaleza/CE - Brasil.

INTRODUÇÃO

Com advento dos dispositivos digitais portáteis, como *notebooks*, *tablets*, *smartphones*, entre outros, que permitem acesso instantâneo à internet, nota-se que o tempo de exposição a telas eletrônicas vem crescendo exponencialmente. As facilidades ofertadas por tais equipamentos atraem e retêm a atenção dos usuários, tornando-se parte indispensável de suas rotinas. Por possuírem um amplo cardápio de opções, são capazes de atingir públicos inseridos em diferentes contextos sociais e estarem presentes ao longo de todas as faixas etárias da vida, até mesmo durante a primeira infância¹.

A primeira infância, período que engloba os primeiros seis anos de vida, tem papel fundamental no amadurecimento cerebral da criança. É nessa fase que ocorrem constantes modificações biológicas e psicossociais responsáveis pela formação da estrutura social e afetiva, assim como do desenvolvimento motor, cognitivo e de linguagem. Dessa forma, as consequências de expor prematuramente as crianças ao uso de telas, assim como a frequência ideal de uso são aspectos a serem debatidos².

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), até os 2 anos de idade, a exposição a dispositivos digitais deve ser evitada; dos 2 aos 5 anos, deve ser limitada a uma hora por dia, e crianças com idades entre 6 e 10 anos, deve ser limitada ao máximo de 1 a 2 horas por dia³. Todavia, na prática, o tempo de uso adequado muitas vezes não é respeitado. Ainda não se sabe ao certo o quão nocivo esse comportamento pode ser, mas existem estudos que apontam algumas repercussões, inclusive no que se refere à saúde mental desse público.

A potencial associação adversa entre o tempo de tela e a saúde mental infantil é amplamente discutida. Pesquisas realizadas já associaram o uso excessivo de tela a habilidades sociais prejudicadas, problemas de atenção, redução da duração e da qualidade do sono, agressividade, desenvolvimento de transtornos depressivos, ansiedade entre outros problemas psiquiátricos em crianças. Entretanto, alguns resultados revelaram inconsistências sobre o assunto apontando que, além do tempo de tela, outros fatores de risco poderiam estar diretamente relacionados ao prejuízo da saúde mental infantil, dificultando, assim, uma conclusão precisa acerca da temática^{1,4-6}.

Diante do exposto, o presente trabalho teve por objetivo identificar as repercussões do uso excessivo de telas à saúde mental de crianças na primeira infância. Acredita-se que realizar um levantamento bibliográfico das implicações que o uso de telas pode causar na saúde mental infantil servirá para identificar lacunas e fornecer subsídio para produção de conhecimento científico com o propósito de promover a conscientização dos profissionais da saúde e da população em geral sobre os riscos que essa prática traz para a saúde infantil, visando a uma mudança social gradativa e levando ao uso desses dispositivos de forma mais consciente.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo revisão integrativa, o qual constitui uma técnica de pesquisa com rigor metodológico que possibilita a análise crítica e a síntese das evidências disponíveis sobre o tema investigado, contribuindo com o avanço do conhecimento, a implementação de intervenções efetivas na assistência à saúde, a redução de custos e a identificação de lacunas a serem preenchidas por estudos futuros⁷.

Como base para elaboração da questão norteadora do estudo, adotou-se a estratégia Problema/População, Conceito e Contexto (PCC), mnemônico utilizado para auxiliar na identificação dos tópicos-chave⁸. Assim, definiu-se “P” para crianças na primeira infância; “C” para uso excessivo de telas; e “C” para saúde mental. Dessa forma, estabeleceu-se a seguinte pergunta norteadora: Quais as repercussões do uso excessivo de telas para a saúde mental de crianças na primeira infância?

A seleção dos artigos foi realizada entre os meses de dezembro de 2024 e janeiro de 2025, nas bases de dados *Medical Literature Library of Medicine* (Medline), Literatura Latino-Americana e do Caribe (Lilacs) e Banco de Dados em Enfermagem (BDENF); além disso, também foi feita busca por estudos na biblioteca de dados *Scientific Electronic Library* (SciELO).

Para levantamento da literatura, utilizaram-se palavras-chave presentes nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e no *Medical Subject Headings* (MeSH): criança (*child*), tempo de tela (*screen time*) e saúde mental (*mental health*). Na execução da pesquisa bibliográfica, a articulação dos descritores se deu por meio do operador booleano “OR”, e do conector “AND”, gerando a seguinte chave de busca: ((Criança OR *child*) AND (Tempo de tela OR *screen time*) AND (Saúde Mental OR *mental health*)). A presente chave foi adotada em todas as bases de dados investigadas.

Para atender à pergunta norteadora do estudo, os artigos da amostra foram selecionados de acordo com os seguintes critérios de inclusão: artigos científicos originais, disponibilizados na íntegra e gratuitamente, em qualquer idioma, que abordem as repercussões do uso excessivo de telas à saúde mental de crianças de 0 a 6 anos de vida, publicados nos últimos 5 anos (2020 a 2025). O recorte temporal adotado na seleção de artigos teve por objetivo levantar informações atuais, visto que, nos últimos cinco anos, os impactos do isolamento social, assim como o advento de novas tecnologias, elevaram o uso de dispositivos eletrônicos, ampliando ainda mais os debates sobre a temática no meio acadêmico.

Dessa forma, foram excluídos artigos incompletos ou repetidos em diferentes bases de dados, estudos de revisões, publicações secundárias e aqueles que apresentassem foco em outros sujeitos de investigação ou tópicos não relacionados ao objetivo propostos pela revisão.

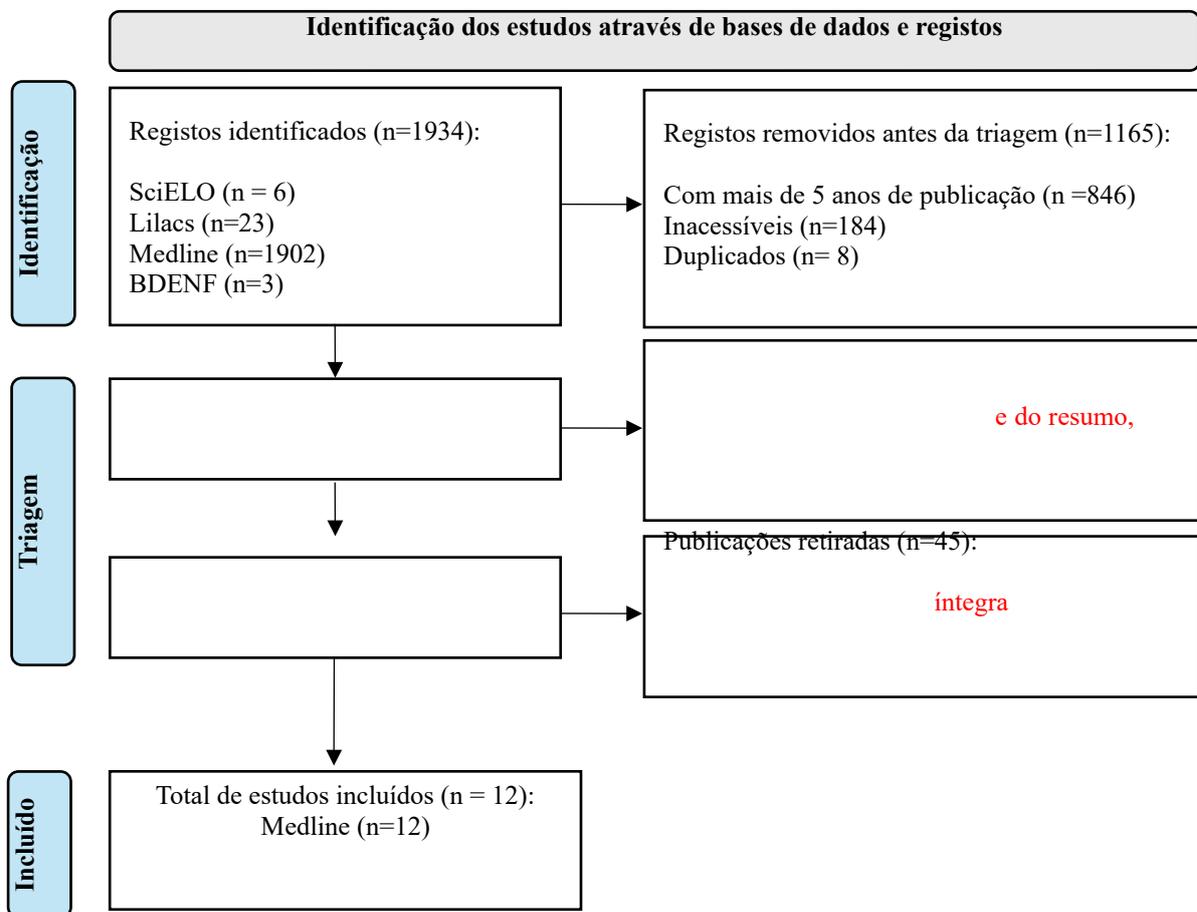
A pesquisa e a pré-seleção dos artigos ocorreram simultaneamente, sendo a leitura e a análise de dados realizada por dois revisores. Para identificar os artigos em conformidade com os critérios de elegibilidade, uma análise preliminar foi realizada a partir da leitura de títulos e resumos dos estudos coletados. Posteriormente, os artigos selecionados foram lidos na íntegra para avaliar se correspondiam ao objetivo da pesquisa. Os artigos identificados foram apresentados em quadro sinóptico, considerando a estratégia PCC.

No processo de análise de dados, os artigos foram considerados a princípio de forma individual; em seguida, foram comparados entre si para a identificação de variáveis de interesse em comum e conceitos-chave que possibilitaram a categorização dos dados extraídos em grupos temáticos, a partir dos quais foram obtidos os resultados da pesquisa, utilizados para alcançar a finalidade proposta de uma revisão integrativa de literatura¹⁰.

RESULTADOS

Por meio da adaptação do fluxograma PRISMA⁹, representado na figura 1, buscou-se esclarecer como seguiu a identificação dos artigos e como se cumpriram as inclusões e as exclusões dos estudos. Foram inicialmente identificados 1934 artigos, em todas as bases de dados pesquisadas. Entre eles, foram excluídos 1165 após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, sendo selecionados 769 manuscritos, dos quais, após triagem, foram considerados elegíveis para análise 57 artigos. Após leitura na íntegra, foram excluídos 45 deles, por se encontrarem fora do escopo dessa revisão. Por fim, foram selecionados para compor essa revisão 12 artigos.

Figura 1 - Processo de seleção de estudos seguindo modelo do fluxograma PRISMA 2020.



Fonte: elaboração própria, 2025. Adaptada do fluxograma PRISMA⁹.

Após a finalização do processo de seleção, os doze artigos incluídos na amostra foram analisados quanto aos seus conteúdos e categorizados de acordo com informações referentes aos nomes dos autores, ao ano de publicação, ao título, ao público-alvo, ao tipo de estudo, à base de dados de origem e ao idioma de apresentação. Essa caracterização está apresentada na tabela 1.

Tabela 1 - Categorização dos artigos. Fortaleza, 2025.

Nº	Autor/Ano	Título	Público	Tipo de estudo	Base de dados/ Idioma
1	Huang et al., 2024 ¹¹	<i>Screen time, brain network development and socio-emotional competence in childhood: moderation of associations by parent-child Reading</i>	Díades mãe-filho (da gravidez até os 7 anos)	Coorte de nascimento prospectivo	Medline - Inglês
2	Vaidyanathan et al., 2021 ¹²	<i>Screen Time exposure in Preschool Children with aDHD: a Cross-Sectional exploratory Study from South india</i>	Crianças de 2,5 a 6 anos, diagnosticadas com TDAH	Exploratório transversal	Medline - Inglês
3	Takahashi et al., 2023 ¹³	<i>The association between screen time and genetic risks for neurodevelopmental disorders in children</i>	Crianças de 24 a 40 meses de idade	Coorte longitudinal	Medline - Inglês
4	Al-Mehmadi et al., 2024 ¹⁴	<i>Electronic device usage among preschool children and its association with mental health status in Saudi Arabian kindergartens</i>	Crianças de 3 a 6 anos	Transversal analítico	Medline - Inglês
5	Niiranen et al., 2024 ¹⁵	<i>Children's screen time and psychosocial symptoms at 5 years of age – the role of parental factors</i>	Mães e pais de crianças de 5 anos	Coorte de nascimento transversal	Medline - Inglês
6	Shih et al., 2023 ¹⁶	<i>Attention-deficit hyperactivity disorder in children is related to maternal screen time during early childhood in Taiwan: a national prospective cohort study</i>	Díades mãe-filho (de 6 meses a 8 anos)	Coorte de nascimento prospectivo longitudinal	Medline - Inglês
7	Liang et al., 2024 ¹⁷	<i>Association between screen time and physical activity on mental health among preschoolers: a cross-sectional study from Southwest China</i>	Crianças de 3 a 7 anos	Transversal observacional	Medline - Inglês
8	Luo et al., 2024 ¹⁸	<i>Multidimensional screen exposure and its impact on psychological well-being in toddlers</i>	Cuidadores de crianças de 2 e 3 anos	Transversal exploratório	Medline - Inglês
9	McNeil et al. 2021 ¹⁹	<i>Cross-Sectional Associations of Application Use and Media</i>	Pais de crianças em	Observacional	Medline -

		<i>Program Viewing with Cognitive and Psychosocial Development in Preschoolers</i>	idade pré-escolar (3 a 5 anos)		Inglês
10	Sugiyama et al., 2023 ²⁰	<i>Outdoor Play as a Mitigating Factor in the Association Between Screen Time for Young Children and Neurodevelopmental Outcomes</i>	Crianças de 1 ano e 6 meses a 4 anos	Coorte de nascimento	Medline - Inglês
11	Wang et al., 2024 ²¹	<i>Types of On-Screen Content and Mental Health in Kindergarten Children</i>	Crianças de 3 a 6 anos	Coorte longitudinal	Medline - Inglês
12	Xuedi et al., 2021 ²²	<i>Screen Use and Mental Health Symptoms in Canadian Children and Youth During the COVID-19 Pandemic</i>	Crianças e jovens de 2 a 18 anos	Coorte longitudinal	Medline - Inglês

Fonte: elaboração própria, 2025.

Embora a pesquisa tenha sido realizada em diferente bases e biblioteca de dados, todos os estudos da amostra foram obtidos na *Medline* (n = 12) e, conseqüentemente, disponíveis em idioma inglês (n = 12), sendo 2024 o ano com maior predominância de publicações (n = 6).

Com relação ao delineamento, os estudos de coorte foram a metodologia mais utilizada para investigação do tema (n = 7), com destaque para pesquisas de coorte de nascimento (n= 4). No que se refere ao público-alvo, as pesquisas tinham como foco principal o acompanhamento e a observação de crianças nos primeiros anos de vida (n=6); porém, alguns estudos também ampliaram o olhar para pais e cuidadores (n=5).

Os estudos avaliaram diferentes impactos do uso de telas na saúde mental infantil. Os aspectos abordados, assim como os objetivos e os resultados alcançados pelas pesquisas, estão sintetizados na tabela 2.

Tabela 2 - Síntese dos estudos incluídos na amostra. Fortaleza, 2025.

Nº	Aspectos da saúde mental abordados	Objetivo	Resultado
1	Desenvolvimento da rede cerebral e competência socioemocional	Fornecer <i>insights</i> sobre associação entre tempo de tela, desenvolvimento da rede cerebral e competência socioemocional, usando topologia de rede cerebral, e examinar o papel potencial	O tempo de tela do bebê foi significativamente associado à integração da rede de processamento de emoções e controle cognitivo. Essa integração de rede também mediou significativamente a associação entre o tempo de tela e ambas as medidas de competência socioemocional. O tempo de leitura entre pais e filhos moderou significativamente a associação

	da leitura entre pais e filhos na mitigação dos efeitos do tempo de tela.	entre o tempo de tela e a integração da rede de processamento de emoções e controle cognitivo.
2	Correlação do tempo de tela com a gravidade do TDAH	Avaliar a exposição à tela em crianças pré-escolares com TDAH e estudar a correlação do tempo de tela com a gravidade do TDAH e os níveis de estresse dos pais. O tempo total de exposição à tela em crianças pré-escolares com TDAH foi maior do que os padrões recomendados. A gravidade do TDAH e os níveis de estresse dos pais foram positivamente correlacionados ao aumento do tempo de exposição à tela na criança.
3	A associação entre tempo de tela e riscos genéticos para transtornos do neurodesenvolvimento	Identificar as trajetórias do tempo de tela em crianças e explorar se os riscos genéticos para distúrbios do neurodesenvolvimento estão correlacionados com as trajetórias O risco genético de TEA foi associado a um tempo maior de tela, e o de TDAH a um aumento no tempo de tela ao longo do tempo.
4	Associação entre o uso de dispositivos eletrônicos e o estado de saúde mental	Estimar a prevalência do uso de dispositivos eletrônicos e sua associação com o estado de saúde mental entre crianças pré-escolares de 3 a 6 anos Uma correlação significativa foi observada entre o uso de dispositivos eletrônicos e as pontuações de saúde mental.
5	Tempo de tela e os sintomas psicossociais em crianças associados às dimensões do estilo parental	Investigar se o sofrimento psicológico dos pais e as dimensões do estilo parental explicam a associação entre o tempo de tela das crianças e os sintomas psicossociais. Um alto nível de tempo de tela em crianças foi associado a dificuldades de atenção e concentração, hiperatividade sintomas de atividade e impulsividade, bem como sintomas de internalização e externalização entre crianças de 5 anos. Especialmente pronunciada entre as crianças cujas mães tinham um bem-estar mental mais pobre.
6	Relação entre transtorno do déficit de atenção e hiperatividade em crianças ao tempo de tela materno	Avaliar a associação entre o tempo de tela durante a primeira infância em famílias e a incidência de TDAH. Não foi observada nenhuma relação significativa entre o tempo de tela das crianças ou dos pais e o TDAH. O maior tempo de tela materno, quando a criança tinha 3 anos, foi associado a uma maior incidência de TDAH neste estudo populacional.
7	Associação entre tempo de tela e atividade física na	Examinar as associações entre atividade física, tempo de tela e problemas de saúde Menos atividade física e mais tempo de tela se relacionam positivamente com problemas de saúde mental, mas a relação difere por

	saúde mental	mental entre pré-escolares chineses.	tipo de atividade física, tempo total e gênero.
8	Impacto da exposição multidimensional à tela no bem-estar psicológico de crianças pequenas	Investigar o impacto do uso de tela em questões psicológicas em crianças de 2 a 3 anos, considerando o tempo de tela e os tipos de mídia e conteúdo de tela.	A quantidade de tempo gasto usando computadores, celulares e dispositivos de RV e a proporção de exposição a conteúdo não educacional e conteúdo de ritmo acelerado foram significativamente associados a problemas psicológicos entre crianças de 2 a 3 anos.
9	Relação entre o uso de mídia eletrônica com o desenvolvimento cognitivo e psicossocial	Investigar as associações do uso de mídia eletrônica (visualização de programas e uso de aplicativos) com o desenvolvimento cognitivo e psicossocial em pré-escolares.	Pequenas, mas significativas, associações negativas foram observadas para o uso total de mídia eletrônica e a visualização de programas com a memória de trabalho visual-espacial das crianças. No entanto, usuários de aplicativos de alta dose demonstraram maiores pontuações de memória de trabalho fonológica em comparação com não usuários. Da mesma forma, em comparação com os não usuários, os usuários de aplicativos de baixa dosagem apresentaram estatisticamente significativamente menos dificuldades totais.
10	Resultado no neurodesenvolvimento das brincadeiras ao ar livre como fator atenuante do tempo de exposição a telas	Investigar se o maior tempo de tela aos 2 anos de idade está associado a resultados do neurodesenvolvimento aos 4 anos de idade e se essa associação é mediada pela frequência de brincadeiras ao ar livre aos 2 anos e 8 meses de idade.	Maior tempo de tela aos 2 anos de idade foi diretamente associado a uma comunicação mais precária aos 4 anos de idade. Isso também foi associado às habilidades da vida diária, mas a frequência de brincadeiras ao ar livre aos 2 anos e 8 meses de idade aliviou isso, sugerindo que brincadeiras ao ar livre amenizaram a associação entre maior tempo de tela e neurodesenvolvimento abaixo do ideal.
11	Relação entre os tipos de conteúdo na tela e a saúde mental	Examinar a alocação e as mudanças longitudinais na exposição à tela em diferentes tipos de conteúdo e explorar suas associações com a saúde mental em crianças de 3 a 6 anos	Tanto o tempo total de tela quanto os diferentes tipos de conteúdo foram associados a problemas de saúde mental em crianças de 3 a 6 anos.
12	Uso de telas e sintomas de saúde mental durante a pandemia da	Determinar se formas específicas de uso de telas estavam associadas aos	Níveis mais altos de uso de telas foram associados à saúde mental precária de crianças e jovens durante a pandemia de COVID-19. Em

COVID-19	sintomas de saúde mental em crianças e jovens durante a COVID-19.	crianças mais novas, maior tempo de TV ou mídia digital foi associado a maiores níveis de problemas de conduta e hiperatividade /desatenção.
----------	---	--

Fonte: elaboração própria.

Ao agrupar os dados, notou-se o predomínio de temáticas acerca de complicações do uso excessivo de telas, sejam elas no atraso do neurodesenvolvimento, no agravamento de transtornos preexistentes, sejam no surgimento de sintomas de sofrimento mental em crianças.

O TDAH foi o foco de três estudos que investigaram perspectivas diferentes, contemplando desde a influência das telas na causa desse transtorno até o apontamento delas como consequência ou agravamento de um quadro já definido, estabelecendo relação não apenas da utilização direta de telas pela criança, mas também do uso destas por seus responsáveis^{12-13,16}.

Ademais, outros aspectos do estilo de vida parenteral também foram examinados, os quais conectaram maiores repercussões na saúde mental de crianças a ambientes familiares em que o uso excessivo de telas estava associado ao comportamento e ao bem-estar psicológico dos pais¹⁵⁻¹⁶.

Além disso, insta ressaltar que a adoção de estímulos saudáveis, a exemplo de práticas de atividades físicas, leitura e brincadeiras ao ar livre, foi reconhecida pelas pesquisas investigadas como forma de combater e atenuar os efeitos da dependência tecnológica na saúde mental e no desenvolvimento infantil^{11,17,20}.

Por fim, de acordo com os estudos analisados, o tempo de exposição e o tipo de conteúdo consumido são parâmetros cruciais para definir o limite entre o uso saudável e o patológico¹⁸⁻²¹.

DISCUSSÃO

A partir dos resultados obtidos na presente revisão, foi possível identificar que a exposição às telas digitais está associada a uma série de repercussões negativas relacionadas à saúde mental de crianças, uma vez que o uso em excesso delas é capaz de gerar dependência, provocando sintomas como estresse, ansiedade, irritabilidade e depressão²³. Nesse contexto, o estudo realizado por Tana e Amâncio mostrou que crianças que excedem o tempo de tela recomendado pela SBP apresentam maior risco de terem a capacidade de concentração e autocontrole diminuída, tornando-se mais hiperativas, desatentas e impulsivas²⁴.

Além disso, estudos apontam que essa prática também representa ameaças ao neurodesenvolvimento. De acordo com a pesquisa de Tomopoulos e colaboradores, o tempo de tela em crianças de até 6 meses foi associado a um aumentado risco de dificuldades posteriores na linguagem e na comunicação²⁵.

Em relação à exposição infantil a telas e a incidência de diagnóstico de TDAH, apesar de muito tralhada na literatura, essa associação permanece inconclusiva. Entretanto, artigos apontam correlação positiva entre a gravidade do TDAH e o

aumento do tempo de exposição à tela pela criança¹². Uma possível explicação, segundo Roth e Saykinet, é que, quanto maiores os déficits da função executiva, mais a criança tem dificuldade em se envolver em tarefas que exigem atenção sustentada, levando-as a preferir os dispositivos de tela às atividades baseadas em brincadeiras²⁶.

Ainda sobre as repercussões no TDAH, uma pesquisa realizada com crianças de 2 a 9 anos na Alemanha correlacionou o tempo de tela materno ao aumento do tempo de tela das crianças e consequente ao aumento dos sintomas de TDAH, demonstrando, assim, o reflexo do estilo de vida parenteral no comportamento e nos hábitos infantis²⁷. Nessa perspectiva, Detnakintra e colaboradores demonstraram que crianças que conviveram com pais mais participativos e interativos aos 18 meses utilizaram telas em menor frequência entre dois e três anos de idade. Diferente daquelas criadas por pais com estilos autoritários, negligentes e permissivos que acabaram fazendo uso de telas em maior intensidade²⁸.

Dessa forma, é importante que, no ambiente familiar, a criança seja constantemente estimulada. Logo, brincadeiras ativas, somadas à prática de atividades físicas, representam fatores determinantes para a promoção da saúde mental e a diminuição da dependência tecnológica desse público, pois promovem outros benefícios. Alguns estudos sugerem que crianças mais ativas apresentam um melhor escore de desenvolvimento cognitivo, função executiva, linguagem, habilidade motora e aprendizado de maneira geral^{29,30}. Além disso, os benefícios proporcionados pelo exercício físico na função cerebral conferem às pessoas fisicamente ativas um menor risco de serem acometidas por desordens mentais que os sedentários^{31,32}.

Ademais, além do tempo de exposição à tela, as implicações para a saúde mental do tipo de conteúdo transmitido por elas é outro ponto que merece destaque. A maioria dos conteúdos digitais apresentam restrições de consumo de acordo com faixa etária. Entretanto, outros cuidados devem ser tomados antes da escolha do conteúdo a ser oferecidos para o público infantil. Alguns estudos descobriram que o ritmo dos programas pode desempenhar um papel na superestimulação do cérebro, podendo trazer prejuízos à saúde e atrasos no desenvolvimento. Os programas educacionais, no entanto, têm um ritmo mais lento implicando menos riscos para a saúde mental³³⁻³⁵.

CONCLUSÃO

Por meio deste estudo, observou-se que, embora a tecnologia esteja cada vez mais presente em todas as etapas da vida humana, existem estreitas relações entre o excessivo uso de telas e problemas para saúde mental de crianças na primeira infância.

A nocividade dos meios digitais, durante os primeiros anos de vida, possivelmente tem efeitos significativos em longo prazo, pois podem provocar atrasos no neurodesenvolvimento e nos demais sintomas de comprometimento psíquico com potencial de causar repercussões clínicas importantes. Nesse sentido, os familiares e os cuidadores de crianças pequenas devem evitar a introdução de telas eletrônicas de forma precoce, assim como realizar estímulos adequados a fim de promover o crescimento e o desenvolvimento infantil de maneira saudável.

Por mais que os riscos do uso de telas na primeira infância venham ganhando visibilidade significativa no meio acadêmico, principalmente após o período de

isolamento social, pesquisas futuras são necessárias para analisar diferentes aspectos, sobretudo no cenário nacional, uma vez que a realidade das crianças brasileiras, em alguns aspectos, difere do observado em outros países; além disso, conhecer as necessidades nacionais é essencial para planejar e implementar ações eficazes baseadas em demandas específicas.

REFERÊNCIAS

1. Nobre JN, Santos JN, Santos LR, Guedes SD, Pereira L, Costa JM, Morais RL. Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. *Cienc Amp Saude Coletiva* [Internet]. 2021 [citado 12 dez 2024];26(3):1127-36. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021263.00602019>.
2. Ministério da Saúde (BR). Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional. Saúde da criança: Primeira infância. [Internet]. [Brasília]: Ministério da Saúde (BR); [2024?] [citado 20 jan 2024]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-crianca/primeira-infancia>.
3. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019- 2021). Manual de Orientação. Menos Telas Mais Saúde. [Internet]. [Rio de Janeiro]: Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP); 2019. [citado 20 jan 2024]. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas__MaisSaude.pdf. Acessado em: 25 de janeiro de 2024;
4. Dutra GF, Kaufmann CC, Pretto AD, Albernaz EP. Television viewing habits and their influence on physical activity and childhood overweight. *J Pediatr* [Internet]. Jul 2015 [citado 12 fev 2024];91(4):346-51. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2014.11.002>,
5. Santos NC, Costa-Filho PM, Abreu CN, Eisenstein E, Estefenon SG. Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais. Porto Alegre: Artes Médicas; 2013. *Cienc Amp Saude Coletiva* [Internet]. Mar 2014 [citado 12 fev 2025];19(3):991-4. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014193.21882013>.
6. Andrade BM, Barreto AS, Campos AM, Carranza BL, Santana LM, Almeida LM, Ribeiro MC, Mendonça NP, Mendonça VP, Soares AC. Os fatores associados à relação entre tempo de tela e aumento de ansiedade em crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa. *Res Soc Dev* [Internet]. 11 jun 2022 [citado 12 fev 2025];11(8):e8511830515. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i8.30515>.
7. Mendes KD, Silveira RC, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto Amp Contexto Enferm* [Internet]. Dez 2008 [citado 25 jan 2024];17(4):758-64. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0104-07072008000400018>.
8. Brun CN, Zuge SS. Revisão sistemática da literatura: desenvolvimento e contribuição para uma prática baseada em evidências na enfermagem. In: Lacerda MR, Costenaro RGS, organizadoras. *Metodologias da pesquisa para a enfermagem e saúde*. Porto Alegre: Moriá; 2015. p. 77- 98.
9. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, Shamseer L, Tetzlaff JM, Akl EA, Brennan SE, Chou R, Glanville J, Grimshaw JM, Hróbjartsson A, Lalu MM, Li T, Loder EW, Mayo-Wilson E, McDonald S, McGuinness LA, Stewart LA, Thomas J, Tricco AC, Welch VA, Whiting P, Moher D. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ* [Internet]. 29 mar 2021 [citado 2 fev 2025]:n71. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>.
10. Broome ME. Integrative literature review for the development of concepts. In: Rodgers BL, Knafl KA. *Concept development in nursing*. Philadelphia: Saunders; 2000. p. 231-50.
11. Huang P, Chan SY, Ngoh ZM, Ong ZY, Low XZ, Law EC, Gluckman PD, Kee MZ, Fortier MV, Chong YS, Zhou JH, Meaney MJ, Tan AP. Screen time, brain network development and socio-emotional competence in childhood: moderation of associations by parent-child reading. *Psychol Med* [Internet]. 5 fev 2024 [citado 2 fev 2025]:1-12. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/s0033291724000084>.
12. Vaidyanathan S, Manohar H, Chandrasekaran V, Kandasamy P. Screen Time Exposure in Preschool Children with ADHD: A Cross-Sectional Exploratory Study from South India. *Indian J Psychol Med* [Internet]. 11 ago 2020 [citado 3 fev 2025]:025371762093978. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0253717620939782>.

13. Takahashi N, Tsuchiya KJ, Okumura A, Harada T, Iwabuchi T, Rahman MS, Kuwabara H, Nomura Y, Nishimura T. The association between screen time and genetic risks for neurodevelopmental disorders in children. *Psychiatry Res* [Internet]. Ago 2023 [citado 2 fev 2025];115395. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115395>.
14. Al-Mehmadi SO, Halawani AT, Sulaimani MT, Al-Mehmadi TO. Electronic device usage among preschool children and its association with mental health status in Saudi Arabian kindergartens. *Saudi Med J* [Internet]. Set 2024 [citado 2 fev 2025];45(9):945-51. Disponível em: <https://doi.org/10.15537/smj.2024.45.9.20240354>.
15. Niiranen J, Kiviruusu O, Vornanen R, Kylliäinen A, Saarenpää-Heikkilä O, Paavonen EJ. Children's screen time and psychosocial symptoms at 5 years of age – the role of parental factors. *BMC Pediatr* [Internet]. 3 ago 2024 [citado 2 fev 2025];24(1). Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12887-024-04915-8>.
16. Shih P, Chiang TL, Lin PI, Lin MY, Guo YL. Attention-deficit hyperactivity disorder in children is related to maternal screen time during early childhood in Taiwan: a national prospective cohort study. *BMC Psychiatry* [Internet]. 10 out 2023 [citado 2 fev 2025];23(1). Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05242-5>.
17. Liang Y, Jin Q, Miao J, Ni X, Qian X, Xiong Y, Liu Z, Xue H. Association between screen time and physical activity on mental health among preschoolers: a cross-sectional study from Southwest China. *BMC Public Health* [Internet]. 22 jan 2024 [citado 4 fev 2025];24(1). Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17722-8>.
18. Luo S, Guo W, Chen H, Zhu Y, Zhu G, Jia Y. Multidimensional screen exposure and its impact on psychological well-being in toddlers. *Front Public Health* [Internet]. 11 dez 2024 [citado 3 fev 2025];12. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1466541>.
19. McNeill J, Howard SJ, Vella SA, Cliff DP. Cross-Sectional Associations of Application Use and Media Program Viewing with Cognitive and Psychosocial Development in Preschoolers. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 8 fev 2021 [citado 2 fev 2025];18(4):1608. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph18041608>.
20. Sugiyama M, Tsuchiya KJ, Okubo Y, Rahman MS, Uchiyama S, Harada T, Iwabuchi T, Okumura A, Nakayasu C, Amma Y, Suzuki H, Takahashi N, Kinsella-Kammerer B, Nomura Y, Itoh H, Nishimura T. Outdoor Play as a Mitigating Factor in the Association Between Screen Time for Young Children and Neurodevelopmental Outcomes. *JAMA Pediatr* [Internet]. 23 jan 2023 [citado 2 fev 2025]. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5356>.
21. Wang H, Zhao J, Yu Z, Pan H, Wu S, Zhu Q, Dong Y, Liu H, Zhang Y, Jiang F. Types of On-Screen Content and Mental Health in Kindergarten Children. *JAMA Pediatr* [Internet]. 4 dez 2023 [citado 5 fev 2025]. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.5220>.
22. Li X, Vanderloo LM, Keown-Stoneman CD, Cost KT, Charach A, Maguire JL, Monga S, Crosbie J, Burton C, Anagnostou E, Georgiades S, Nicolson R, Kelley E, Ayub M, Korczak DJ, Birken CS. Screen Use and Mental Health Symptoms in Canadian Children and Youth During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Netw Open* [Internet]. 28 dez 2021 [citado 7 fev 2025];4(12):e2140875. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.40875>.
23. Kamaledine AN, Antar HA, Ali BT, Hammoudi SF, Lee J, Lee T, Bhang SY, Chung S, Salameh P. Effect of Screen Time on Physical and Mental Health and Eating Habits During COVID-19 Lockdown in Lebanon. *Psychiatry Investig* [Internet]. 25 mar 2022 [citado 12 fev 2025];19(3):220-8. Disponível em: <https://doi.org/10.30773/pi.2021.0239>.
24. Tana CM, Amâncio ND. Consequências do tempo de tela na vida de crianças e adolescentes. *Res Soc Dev* [Internet]. 4 jan 2023 [citado 12 fev 2025];12(1):e11212139423. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i1.39423>.
25. Tomopoulos S, Dreyer BP, Berkule S, Fierman AH, Brockmeyer C, Mendelsohn AL. Infant Media Exposure and Toddler Development. *Arch Pediatr Amp Adolesc Med* [Internet]. 1 dez 2010 [citado 12 fev 2025];164(12). Disponível em: <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.235>.

26. Roth RM, Saykin AJ. Executive dysfunction in attention-deficit/hyperactivity disorder: cognitive and neuroimaging findings. *Psychiatr Clin North Am* [Internet]. Mar 2004 [citado 12 fev 2025];27(1):83-96. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/s0193-953x\(03\)00112-6](https://doi.org/10.1016/s0193-953x(03)00112-6).
27. Poulain T, Ludwig J, Hiemisch A, Hilbert A, Kiess W. Media Use of Mothers, Media Use of Children, and Parent-Child Interaction Are Related to Behavioral Difficulties and Strengths of Children. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 22 nov 2019 [citado 12 fev 2025];16(23):4651. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph16234651>.
28. Detnakintra K, Trairatvorakul P, Pruksananonda C, Chonchaiya W. Positive mother-child interactions and parenting styles were associated with lower screen time in early childhood. *Acta Paediatr* [Internet]. 7 out 2019 [citado 12 fev 2025];109(4):817-26. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/apa.15007>.
29. Carson V, Hunter S, Kuzik N, Wiebe SA, Spence JC, Friedman A, Tremblay MS, Slater L, Hinkley T. Systematic review of physical activity and cognitive development in early childhood. *J Sci Med Sport* [Internet]. Jul 2016 [citado 12 fev 2025];19(7):573-8. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.07.011>.
30. Tandon PS, Tovar A, Jayasuriya AT, Welker E, Schober DJ, Copeland K, Dev DA, Murriel AL, Amso D, Ward DS. The relationship between physical activity and diet and young children's cognitive development: A systematic review. *Prev Med Rep* [Internet]. Jun 2016 [citado 12 fev 2025];3:379-90. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.04.003>.
31. Antunes HK, Santos RF, Cassilhas R, Santos RV, Bueno OF, Mello MT. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. *Rev Bras Medicina Esporte* [Internet]. Abr 2006 [citado 12 fev 2025];12(2):108-14. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1517-86922006000200011>.
32. Bezerra Campos T, Menezes Amaral CE. Atividade física e transtornos mentais comuns no CAPS AD de Quixadá/CE. *Cadernos ESP* [Internet]. 19º de abril de 2021 [citado 12 de fevereiro de 2025];15(1):63-76. Disponível em: <https://cadernos.esp.ce.gov.br/index.php/cadernos/article/view/494>.
33. Zimmerman FJ, Christakis DA. Associations Between Content Types of Early Media Exposure and Subsequent Attentional Problems. *PEDIATRICS* [Internet]. 1 nov 2007 [citado 12 fev 2025];120(5):986-92. Disponível em: <https://doi.org/10.1542/peds.2006-3322>.
34. Kostyrka-Allchorne K, Cooper NR, Gossmann AM, Barber KJ, Simpson A. Differential effects of film on preschool children's behaviour dependent on editing pace. *Acta Paediatr* [Internet]. 26 fev 2017 [citado 12 fev 2025];106(5):831-6. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/apa.13770>.
35. Lillard AS, Peterson J. The Immediate Impact of Different Types of Television on Young Children's Executive Function. *PEDIATRICS* [Internet]. 12 set 2011 [citado 12 fev 2025];128(4):644-9. Disponível em: <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1919>.