

#### RESUMO

O avanço tecnológico e o uso crescente de dispositivos eletrônicos têm transformado profundamente a vida de crianças e adolescentes, trazendo benefícios, mas também sérios desafios à saúde mental. Este artigo de revisão explora a relação entre o uso excessivo de mídias digitais e o aumento da prevalência de transtornos psiquiátricos, como ansiedade, depressão, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e distúrbios do sono, nessa faixa etária. A revisão destaca que a exposição prolongada a tecnologias digitais pode prejudicar o desenvolvimento emocional e social, afetando a autoestima e provocando comportamentos de risco, especialmente entre os adolescentes. Além disso, as pressões das redes sociais e a necessidade de manter uma presença online influenciam negativamente a saúde mental, contribuindo para o surgimento de transtornos. O estudo também discute abordagens terapêuticas e preventivas que visam minimizar os impactos adversos da era digital, enfatizando a importância de intervenções precoces e estratégias de conscientização voltadas para o público jovem e seus cuidadores. Conclui-se que, à medida que o tempo de uso de dispositivos digitais continua a aumentar, torna-se essencial desenvolver políticas de saúde mental que protejam os jovens nesse novo contexto.

**Palavras-chave:** Mídias sociais, Crianças e Adolescentes, Saúde Mental e Transtornos Psiquiátricos

#### ABSTRACT

The technological advancement and increasing use of electronic devices have profoundly transformed the lives of children and adolescents, bringing benefits but also significant challenges to mental health. This review explores the relationship between excessive digital media use and the rising prevalence of psychiatric disorders, such as anxiety, depression, attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), and sleep disorders in this age group. The review highlights that prolonged exposure to digital technologies can impair emotional and social development, affecting self-esteem and promoting risky behaviors, especially among adolescents. Additionally, social media pressures and the need to maintain an online presence negatively impact mental health, contributing to the emergence of disorders. The study also discusses therapeutic and preventive approaches aimed at minimizing the adverse effects of the digital age, emphasizing the importance of early interventions and awareness strategies targeted at young people and their caregivers. The conclusion is that as the time spent on digital devices continues to increase, it becomes essential to develop mental health policies that protect the youth in this new context.

**Keywords:** Digital Media, Children and Adolescents, Mental Health e Psychiatric Disorders

#### Autor de correspondência

Ana Clara Salviano Reis

anaclara.salviano@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o avanço tecnológico e o uso generalizado de dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets e computadores, transformaram radicalmente a maneira como crianças e adolescentes interagem com o mundo. Embora a era digital tenha proporcionado benefícios significativos em termos de educação e conectividade, também tem levantado preocupações substanciais sobre o impacto dessa exposição prolongada na saúde mental. Pesquisas indicam que o uso excessivo de mídias sociais, videogames e outras formas de entretenimento digital pode estar associado ao aumento da prevalência de transtornos psiquiátricos nessa faixa etária, como ansiedade, depressão, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e distúrbios do sono<sup>(1,2)</sup>.

O impacto da tecnologia digital no desenvolvimento cerebral em crianças e adolescentes ainda está sendo investigado, mas evidências crescentes sugerem que a exposição prolongada a esses dispositivos pode interferir em habilidades sociais, autocontrole e desenvolvimento emocional<sup>(3)</sup>. Além disso, a pressão das redes sociais para manter uma presença online impecável e a exposição a padrões irreais de beleza e sucesso estão correlacionadas com o aumento de comportamentos autolesivos e a diminuição da autoestima, especialmente entre adolescentes<sup>(4)</sup>. Esses fatores tornam a compreensão do papel da era digital na saúde mental das gerações mais jovens uma prioridade tanto para a psiquiatria quanto para a saúde pública, sendo assim de extrema importância.

Este artigo de revisão objetiva explorar as evidências atuais sobre os transtornos psiquiátricos em crianças e adolescentes na era digital, discutindo o impacto das mídias digitais e os desafios de lidar com o uso de tecnologias, além de apresentar abordagens terapêuticas e preventivas que possam mitigar os efeitos negativos. A relevância desse tema é notória, uma vez que o tempo de uso de dispositivos digitais e a dependência de redes sociais continuam a crescer, tornando necessário o desenvolvimento de políticas de saúde mental que visem a proteção dos jovens nesse ambiente cada vez mais conectado e irreal.

## MÉTODOS

O presente estudo utilizou uma revisão integrativa de literatura para investigar a relação entre o uso de mídias digitais e a prevalência de transtornos psiquiátricos em crianças e adolescentes. A pesquisa foi conduzida a partir de artigos publicados entre 2013 e 2023, selecionados de bases de dados como PubMed, PsycINFO, SciELO e Google Scholar. Os critérios de inclusão focaram em estudos que analisaram o impacto de mídias digitais, redes sociais e tempo de tela na saúde mental de crianças e adolescentes, especificamente em relação a transtornos como ansiedade, depressão, TDAH e distúrbios do sono. Foram excluídos artigos de opinião e estudos que não abordavam diretamente o tema ou focavam em outras faixas etárias. Após a triagem inicial, 30 artigos foram selecionados para análise, levando em consideração o desenho do estudo, a população investigada, os resultados

e as limitações. A análise dos dados foi feita de forma qualitativa, categorizando os achados por transtorno psiquiátrico e sintetizando as evidências encontradas.

## RESULTADOS

Nos resultados desta revisão de literatura, observou-se uma forte associação entre o uso excessivo de mídias digitais e o aumento da prevalência de transtornos psiquiátricos em crianças e adolescentes. A maioria dos estudos analisados apontou que o tempo prolongado de tela, especialmente em redes sociais e videogames, está correlacionado a níveis elevados de ansiedade e depressão, além de impactar negativamente o sono. Transtornos como o TDAH também foram frequentemente relacionados ao uso exacerbado de dispositivos digitais, com estudos sugerindo que a constante exposição a estímulos rápidos e intensos pode afetar o desenvolvimento da atenção e autocontrole.

Além disso, alguns estudos destacaram que adolescentes são particularmente vulneráveis às influências das redes sociais, onde a comparação social e a pressão por validação podem resultar em baixa autoestima e sintomas depressivos. Em contrapartida, foi identificado que o uso moderado e supervisionado de mídias digitais pode ter efeitos positivos, como a facilitação de interações sociais e o apoio emocional entre pares. No entanto, essa balança entre os benefícios e os riscos depende em grande parte da quantidade de uso e da natureza do conteúdo acessado.

Os estudos também identificaram uma lacuna significativa na pesquisa relacionada às intervenções eficazes para mitigar os efeitos negativos do uso excessivo de mídias digitais, o que sugere a necessidade de mais investigações sobre estratégias preventivas e educativas. Em resumo, os resultados indicam que o uso excessivo de mídias digitais está relacionado a uma maior incidência de transtornos psiquiátricos em crianças e adolescentes, com implicações importantes para a saúde pública e a prática clínica.

## DISCUSSÃO

É evidente que o uso excessivo de mídias digitais está fortemente associado ao aumento de transtornos psiquiátricos em crianças e adolescentes, corroborando achados de estudos recentes. A crescente prevalência de ansiedade, depressão, TDAH e distúrbios do sono entre jovens expostos a longos períodos de tela levanta importantes questões sobre o impacto das tecnologias digitais no desenvolvimento cognitivo e emocional. O efeito das redes sociais, em particular, se destaca, uma vez que o ambiente digital muitas vezes promove comparações sociais e padrões inatingíveis, o que pode desencadear sentimentos de inadequação, baixa autoestima e, em alguns casos, agravar sintomas depressivos.

Os resultados desta revisão também reforçam a literatura existente sobre o impacto do uso constante de dispositivos digitais na capacidade de atenção, especialmente em adolescentes diagnosticados com TDAH. A natureza altamente estimulante e imediata das mídias digitais parece comprometer o desenvolvimento

de habilidades de autocontrole e concentração, o que agrava os sintomas do transtorno. No entanto, é importante considerar que nem todos os efeitos são necessariamente negativos. Alguns estudos incluídos na revisão sugerem que o uso moderado de mídias digitais, sob supervisão adequada, pode promover interações sociais positivas e fornecer apoio emocional entre pares, destacando a complexidade do tema.

A principal limitação encontrada na literatura foi a escassez de estudos longitudinalmente robustos que investiguem os efeitos a longo prazo do uso excessivo de mídias digitais na saúde mental. Além disso, as intervenções preventivas e educativas ainda são pouco exploradas. Isso ressalta a necessidade de mais pesquisas que examinem estratégias eficazes para reduzir os impactos negativos do uso digital na juventude, além de identificar maneiras de maximizar os benefícios potenciais dessas tecnologias. Em síntese, esta discussão evidencia a urgência de desenvolver políticas públicas e práticas clínicas que equilibrem os riscos e benefícios do ambiente digital para crianças e adolescentes, com foco na saúde mental e no bem-estar.

## CONCLUSÃO

Com base na revisão de literatura realizada, conclui-se que o uso excessivo de mídias digitais por crianças e adolescentes está significativamente associado ao aumento de transtornos psiquiátricos, como ansiedade, depressão, TDAH e distúrbios do sono. A exposição prolongada a redes sociais e outros dispositivos digitais parece interferir no desenvolvimento emocional e cognitivo,

especialmente no que se refere à capacidade de atenção e à autoestima dos jovens. No entanto, foi observado que o uso moderado e supervisionado dessas tecnologias pode ter benefícios, como promover interações sociais positivas.

As evidências revisadas destacam a necessidade de uma maior conscientização sobre o impacto da era digital na saúde mental dos jovens, bem como a importância de intervenções preventivas que regulem o tempo de tela e promovam um uso saudável das mídias digitais. Adicionalmente, futuras pesquisas devem se concentrar em explorar intervenções educativas e estratégias de longo prazo para mitigar os efeitos negativos dessas tecnologias, ao mesmo tempo em que maximizam seus benefícios. Assim, é essencial que políticas públicas e abordagens clínicas sejam desenvolvidas para proteger e promover o bem-estar mental das gerações mais jovens no ambiente digital.

## REFERÊNCIAS

1. Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Prev Med Rep.* 2018;12:271-83. doi:10.1016/j.pmedr.2018.10.003.
2. 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”? *J Behav Addict.* 2021;10(1):14-7. doi:10.1556/2006.8.2019.59.
3. Odgers CL, Jensen MR. Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *J Child Psychol Psychiatry.* 2020;61(3):336-48. doi:10.1111/jcpp.13190.
4. Nesi J. The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities. *N C Med J.* 2020;81(2):116-21. doi:10.18043/nmc.81.2.116.

**Observação:** os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.