

RELAÇÃO ENTRE O USO EXCESSIVO DE TELAS E O DESENVOLVIMENTO DE ANSIEDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Hellen Regina Santana¹, Douglas William Del Sente², Isabella de Pauli Hernandez³, Júlio César Marques de Aquino⁴

¹Discente do Curso de Medicina da Universidade Federal do Mato Grosso. E-mail: hellenreginasantana@gmail.com; ²Discente do Curso de Medicina da Universidade Federal do Mato Grosso. E-mail: douglaswdelsente@gmail.com; ³Discente do Curso de Medicina da Universidade Federal do Mato Grosso. E-mail: isabelladpauli@gmail.com; ⁴Médico Residente em Psiquiatria, Hospital Municipal Dr. Fernando Mauro Pires da Rocha e Docente na Universidade Federal do Mato Grosso. E-mail: juliocasemed@gmail.com

Introdução: O uso de dispositivos móveis tornou-se parte do cotidiano na sociedade contemporânea, com crescimento expressivo na última década, especialmente entre crianças e adolescentes. Essa fase do desenvolvimento é marcada por intensa plasticidade cerebral, o que torna os jovens mais suscetíveis aos efeitos negativos do uso excessivo de tecnologias digitais. Estudos apontam uma associação consistente entre o uso problemático de smartphones e o surgimento de transtornos psicopatológicos, com destaque para a ansiedade. Um fator central nesse contexto é a má qualidade do sono, como também as mídias sociais, por estimularem o uso prolongado de dispositivos e facilitarem a comparação social constante nas redes. **Objetivo:** Realizar uma revisão da literatura sobre a relação entre o uso excessivo de telas e o desenvolvimento de ansiedade em crianças e adolescentes. **Material e Método:** A metodologia empregada foi de revisão bibliográfica, que, através da base de dados PubMed, reuniu artigos científicos de 2016 a 2025. Foram utilizados os descritores “Mobile Devices”, “Developing Anxiety”, “Child”, “Adolescent”; o operador booleano “AND” e o filtro: “Child: birth-18 years”. Dos 15 artigos disponíveis, 7 foram excluídos pois não se enquadrava no tema proposto. **Resultados:** A partir dos estudos realizados com crianças e adolescentes, tanto do sexo masculino quanto do feminino, foi possível reunir alguns achados importantes relacionados à saúde mental. Um desses achados relata que o mau-trato emocional na infância está relacionado ao uso problemático de smartphones tanto de forma direta quanto indireta, envolvendo questões, por exemplo, de insatisfação com a imagem corporal, o que desencadeia sintomas para o desenvolvimento da depressão e da ansiedade social. Este achado complementa outra questão importante levantada por outro estudo, no qual relata a predominância da dependência de redes sociais entre adolescentes do sexo feminino sendo associada a uma piora da saúde mental e do bem-estar. Além disso, à medida que aumentava o tempo de uso de smartphones, os participantes das pesquisas apresentavam maior ansiedade, depressão e dificuldade para dormir, corroborando para um efeito negativo no desempenho escolar e na produtividade, sendo relatado o uso problemático em aproximadamente um em cada quatro crianças e adolescentes. **Considerações Finais:** Este trabalho buscou evidenciar os impactos nocivos do uso excessivo de telas na saúde mental e comportamental de crianças e adolescentes, reforçando a necessidade de pesquisas adicionais que estabeleçam parâmetros claros entre o uso saudável e o uso prejudicial das tecnologias digitais. **Contribuições para Saúde:** O uso problemático de smartphones é uma preocupação emergente de saúde pública que exige mais estudos para definir os limites entre o uso saudável e prejudicial da tecnologia. Diretrizes de políticas públicas são necessárias para orientar estratégias de redução de danos.

Descritores: Criança, Adolescente, Saúde Mental, Dispositivos Móveis.