

USO DE TELAS E OS IMPACTOS NA SAÚDE DOS ADOLESCENTES: EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE EDUCATIVA

USE OF SCREENS AND THE IMPACTS ON ADOLESCENT HEALTH: EXPERIENCE OF AN EDUCATIONAL ACTIVITY

USO DE PANTALLAS Y LOS IMPACTOS EN LA SALUD DE LOS ADOLESCENTES: EXPERIENCIA DE UNA ACTIVIDAD EDUCATIVA

¹Jéssica Renata Bastos Depianti

²Laerte Bruno dos Santos

³Myllena Miguel dos Santos da Silva

⁴Thaís Guilherme Pereira Pinheiro Pimentel.

⁵Renata de Moura Bubadué

⁶Rosana Silva Rosa

¹Enfermeira pediatra. Doutora em enfermagem pela EEAN/UFRJ. Professora Adjunta. Faculdade de enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro-Rio de Janeiro- Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9157-3159>

²Acadêmico de Enfermagem. Universidade Estácio de Sá. Rio de Janeiro-Rio de Janeiro- Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3337-6333>

³Acadêmico de Enfermagem. Universidade Estácio de Sá. Rio de Janeiro-Rio de Janeiro- Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-9416-9179>

⁴Enfermeira pediatra. Doutoranda em Enfermagem pela EEAN/UFRJ. Rio de Janeiro-Rio de Janeiro- Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4391-7826>

⁵Enfermeira pediatra. Doutora em enfermagem pela EEAN/UFRJ. Professora Adjunta. Faculdade de enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro-Rio de Janeiro- Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8121-1069>

⁶Enfermeira da Secretaria Municipal do RJ. Mestre em Enfermagem pela UNIRIO. Especialista em Saúde Pública. Professora de Enfermagem. Universidade Estácio de Sá- Campus Norte Shopping. Rio de Janeiro-Rio de Janeiro- Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-3541-001X>

Autor correspondente

Jéssica Renata Bastos Depianti

Blvd. 28 de Setembro, 157, Vila Isabel, Rio de Janeiro, RJ, Brasil. CEP: 20551-030. E-mail: jrbdepianti@gmail.com

Submissão: 05-02-2025

Aprovado: 01-09-2025

RESUMO

Objetivo: Descrever a experiência de uma atividade educativa com adolescentes sobre o uso excessivo de telas e os impactos na saúde física e mental. **Método:** Relato de experiência de uma atividade realizada com adolescentes de uma escola estadual localizada na zona sul da cidade do Rio de Janeiro. A atividade ocorreu no mês de setembro de 2023, mediada pela arte, a partir da questão: quais os impactos do uso excessivo de telas na saúde física e mental dos adolescentes? Os dados foram organizados em eixos temáticos a partir das produções artísticas. **Resultados:** Os adolescentes destacaram problemas como dores de cabeça, distúrbios visuais, insônia, disfunção erétil, sedentarismo, obesidade e estresse como exemplos do uso das telas na sua saúde física. Também relataram efeitos na saúde mental, como comportamentos antissociais, automutilação, depressão e ideação suicida. Quanto as estratégias para minimizar os efeitos em sua saúde, descrevem a necessidade de intervenções que promovam hábitos mais saudáveis, como a prática de atividades físicas ao ar livre, o uso consciente de dispositivos e buscar ajuda dos profissionais de saúde e maior fiscalização parental. **Conclusão:** A atividade educativa com adolescentes abordou os impactos negativos do uso excessivo de telas na saúde física e mental dos adolescentes. Por meio da arte, puderam refletir sobre o tempo de exposição às telas e o conteúdo consumido, buscando estratégias para reduzir o tempo de uso e a busca de profissionais de saúde.

Palavras-chave: Saúde do Adolescente; Atitude Frente aos Computadores; Smartphone; Televisão; Educação em Saúde.

ABSTRACT

Objective: To describe the experience of an educational activity with adolescents on excessive screen use and its impacts on physical and mental health. **Method:** This is an experience report of an activity conducted with adolescents from a public school located in the southern zone of Rio de Janeiro. The activity took place in September 2023 and was mediated through art, based on the question: What are the impacts of excessive screen use on the physical and mental health of adolescents? The data were organized into thematic categories based on the artistic productions. **Results:** The adolescents highlighted problems such as headaches, visual disturbances, insomnia, erectile dysfunction, sedentary behavior, obesity, and stress as consequences of screen use on their physical health. They also reported effects on mental health, including antisocial behavior, self-harm, depression, and suicidal ideation. Regarding strategies to minimize these effects, they described the need for interventions promoting healthier habits, such as engaging in outdoor physical activities, conscious use of devices, seeking help from health professionals, and increased parental supervision. **Conclusion:** The educational activity with adolescents addressed the negative impacts of excessive screen use on their physical and mental health. Through art, they were able to reflect on screen exposure time and the content consumed, seeking strategies to reduce usage time and seek support from health professionals.

Keywords: Adolescent Health; Attitude to Computers; Smartphone; Television; Health Education.

RESUMEN

Objetivo: Describir la experiencia de una actividad educativa con adolescentes sobre el uso excesivo de pantallas y sus impactos en la salud física y mental. **Método:** Se trata de un relato de experiencia de una actividad realizada con adolescentes de una escuela pública ubicada en la zona sur de la ciudad de Río de Janeiro. La actividad tuvo lugar en septiembre de 2023 y fue mediada a través del arte, a partir de la pregunta: ¿Cuáles son los impactos del uso excesivo de pantallas en la salud física y mental de los adolescentes? Los datos fueron organizados en ejes temáticos a partir de las producciones artísticas. **Resultados:** Los adolescentes destacaron problemas como dolores de cabeza, trastornos visuales, insomnio, disfunción erétil, sedentarismo, obesidad y estrés como ejemplos de los efectos del uso de pantallas en su salud física. También informaron efectos en la salud mental, como comportamientos antisociales, autolesiones, depresión e ideación suicida. En cuanto a las estrategias para minimizar estos efectos en su salud, describieron la necesidad de intervenciones que promuevan hábitos más saludables, como la práctica de actividades físicas al aire libre, el uso consciente de dispositivos, la búsqueda de ayuda de profesionales de la salud y una mayor supervisión parental. **Conclusión:** La actividad educativa con adolescentes abordó los impactos negativos del uso excesivo de pantallas en la salud física y mental de los adolescentes. A través del arte, pudieron reflexionar sobre el tiempo de exposición a las pantallas y el contenido consumido, buscando estrategias para reducir el tiempo de uso y buscar apoyo de profesionales de la salud.

Palabras clave: Salud del Adolescente; Actitud Frente a las Computadoras; Teléfono Inteligente; Televisión; Educación en Salud.



INTRODUÇÃO

O avanço tecnológico culminou com o surgimento da conexão com a internet, que simplificou tarefas e permitiu a comunicação entre as pessoas mesmo que distantes. Embora seu uso tenha facilitado a realização de atividades como compras, jogos e entretenimento, ela tem sido cada vez mais integrada ao cotidiano, aumentando a dependência dos indivíduos por dispositivos eletrônicos^(1,2).

Apesar de o uso desses recursos possuir aplicabilidades positivas, como na área da educação, com aulas remotas e acomodação de um maior número de alunos, é importante refletir sobre o seu uso excessivo, especialmente no público infantojuvenil. O uso prolongado de telas pode trazer consequências negativas para a saúde física e mental, como distúrbios do sono, obesidade, ansiedade, depressão e dificuldades nas interações sociais, a exemplo do isolamento^(3,4). Além disso, há riscos associados à coleta e ao uso de dados pessoais, que podem comprometer a privacidade dos usuários, afetar seu comportamento e moldar seus padrões de consumo⁽⁵⁾.

Em 2021, um estudo realizado pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade revelou que 93% das crianças e adolescentes brasileiros, com idades entre 9 e 17 anos, utilizavam dispositivos conectados à internet. Isso representou um aumento de 4% em relação a 2019, quando o percentual era de 89%. O telefone celular é o dispositivo mais utilizado, estando presente em

98,9% dos lares do país com acesso à internet^(5,6,7), o que pode culminar com a exposição de adolescentes à rede e seus impactos à saúde mental.

O uso prolongado de telas muitas vezes resulta em má postura, o que pode desencadear dores nas costas, no pescoço e nos ombros, bem como problemas oftalmológicos. A exposição contínua à luz azul emitida pelas telas, principalmente à noite, também pode afetar o ritmo circadiano e a qualidade do sono dos adolescentes, resultando em insônia e outros distúrbios do sono^(8,9). Somado a isso, pode-se desenvolver depressão, ansiedade, hiperatividade e transtorno de atenção⁽⁷⁾.

Diante desta problemática, a Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que adolescentes, entre 11 e 18 anos, não devem ultrapassar o tempo limite de três horas de tela por dia, incluindo o uso de videogames, bem como, “virar a noite” nestes jogos. Assim, faz-se necessário a realização de atividades educativas sobre o uso equilibrado de telas com o objetivo de orientar e conscientizar os adolescentes sobre os impactos na sua saúde física e mental, bem como, a fazerem escolhas responsáveis em um mundo digital em constante evolução⁽¹⁰⁾.

Refletindo sobre o exposto, este estudo tem como objetivo descrever a experiência de uma atividade educativa com adolescentes sobre o uso excessivo de telas e os impactos na saúde física e mental.

MÉTODO

Estudo descritivo, do tipo relato de experiência, a partir de uma atividade educativa



realizada em setembro de 2023, por acadêmicos de enfermagem em uma escola estadual de ensino médio localizada na zona sul da cidade do Rio de Janeiro. A atividade educativa faz parte da curricularização da disciplina Ensino Clínico Integrado em Saúde Coletiva e Mental, conforme preconiza o Ministério da Educação, por meio da Portaria nº 1.350 de 17 de dezembro de 2018⁽¹¹⁾.

Para a realização da atividade, os

acadêmicos de enfermagem confeccionaram um material (Figura 1) utilizando figuras impressas representando a saúde mental (cérebro) e a saúde física (corpo humano), que foram coladas em uma cartolina. Acima delas, foi escrito a seguinte questão: quais os impactos do uso excessivo de telas (computadores, celulares, *tablets*, etc) na saúde física e mental dos adolescentes?

Figura 1 - Material impresso utilizado para as produções artísticas. Rio de Janeiro, RJ, 2025.



A aplicação da atividade educativa ocorreu em duas etapas: na primeira, os adolescentes foram divididos em quatro grupos e cada um deles recebeu a cartolina e canetas *colorset* foram distribuídas. Tiveram 15 minutos para se expressarem de forma livre respondendo à pergunta do material entregue. Após o término, cada grupo apresentou sua produção e outros questionamentos foram realizados, bem como, as dúvidas e orientações sobre a temática puderam ser sanadas. Na segunda etapa, os alunos usaram o verso da cartolina e para escrever sobre as estratégias que devem ser adotadas para minimizar os impactos do uso excessivo das

telas na sua saúde física e mental. Após dez minutos, cada grupo pode compartilhar o que produziu.

Como se trata de um relato de experiência da descrição de uma atividade educativa, não foi necessário submeter o estudo ao comitê de Ética em Pesquisa. Entretanto, é importante ressaltar que foram rigorosamente seguidos os princípios éticos de anonimização dos participantes e descrição da atividade educativa para fins de ensino, conforme estabelecido o Conselho Nacional de Saúde.

genitais que são exibidos nos filmes adultos. Nos membros, associaram questões envolvendo tendinite e dores nas mãos e braços devido aos momentos repetidos causados quando estão com aparelhos celulares, videogames e computadores.

Durante a discussão, os adolescentes interagiram entre si e com os acadêmicos de enfermagem, fazendo com que trocassem informações sobre os desenhos e as reflexões trazidas a partir deles. Nesse sentido, os grupos puderam dialogar sobre os impactos das telas na saúde física, mesmo quando a informação foi trazida por um só grupo.

Quanto à saúde física, os adolescentes pontuaram que o uso excessivo das telas pode causar tendinite, problemas de visão, sedentarismo (obesidade, audição afetada) surdez, dor de cabeça, mudança de hábitos, olheiras, uso de drogas. Além disso, desenharam olheiras representando o bem como, a região abdominal representando o excesso de gordura.

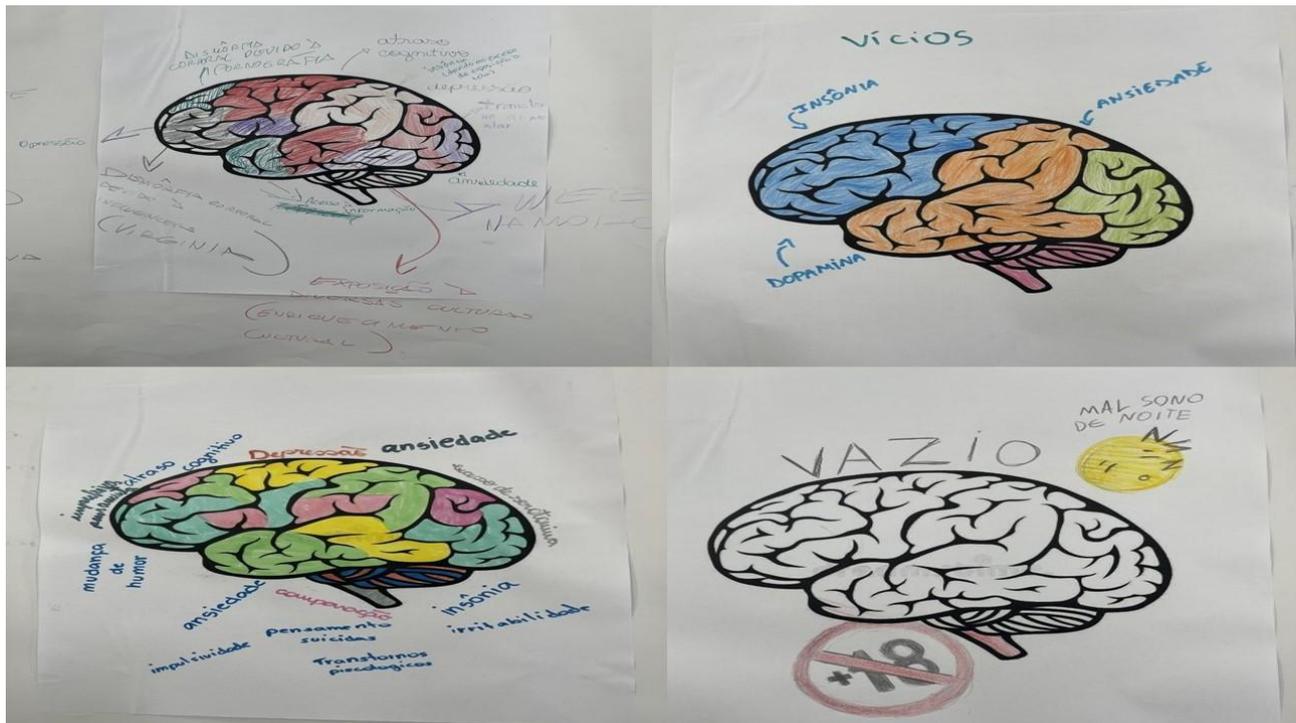
Impactos na saúde mental dos adolescentes

Neste eixo temático, os adolescentes representaram o uso excessivo de telas dentro corpo (pescoço, próximo ao coração e membros) e ao redor do corpo (Figura 2) e do cérebro.

Dentro do corpo, dois grupos trouxeram o comportamento antissocial, incentivo ao uso de drogas, a automutilação e o suicídio como resultado do uso excessivo de telas, sendo os dois últimos representados pelos antebraços cortados com sangue e por uma corda ao redor do pescoço, respectivamente. Somado a isso, um grupo associou o uso excessivo de telas à depressão, estresse e isolamento social.

Ao redor do cérebro, com setas, reforçaram a ideia de que o excesso pode levar à depressão e adicionaram questões de ansiedade, estresse, atraso cognitivo, mudanças de humor, distorção da imagem corporal, vício (excesso de dopamina e serotonina), mencionaram então: “ciclo vicioso de conteúdos rápidos (*tiktok*®, *reels*, *stories*)” assistindo conteúdo duas vezes mais rápido”, insônia, transtorno alimentar, irritabilidade, pensamentos impulsivos e isolamento social. Além disso, descrevem mudança de humor, atraso cognitivo, transtornos psicológicos e pensamentos suicidas. A figura 3 ilustra os impactos causados na saúde mental dos adolescentes com o uso excessivo das telas.

Figura 3 - Produções artísticas sobre os impactos do uso das telas na saúde mental dos adolescentes. Rio de Janeiro, RJ, 2025.



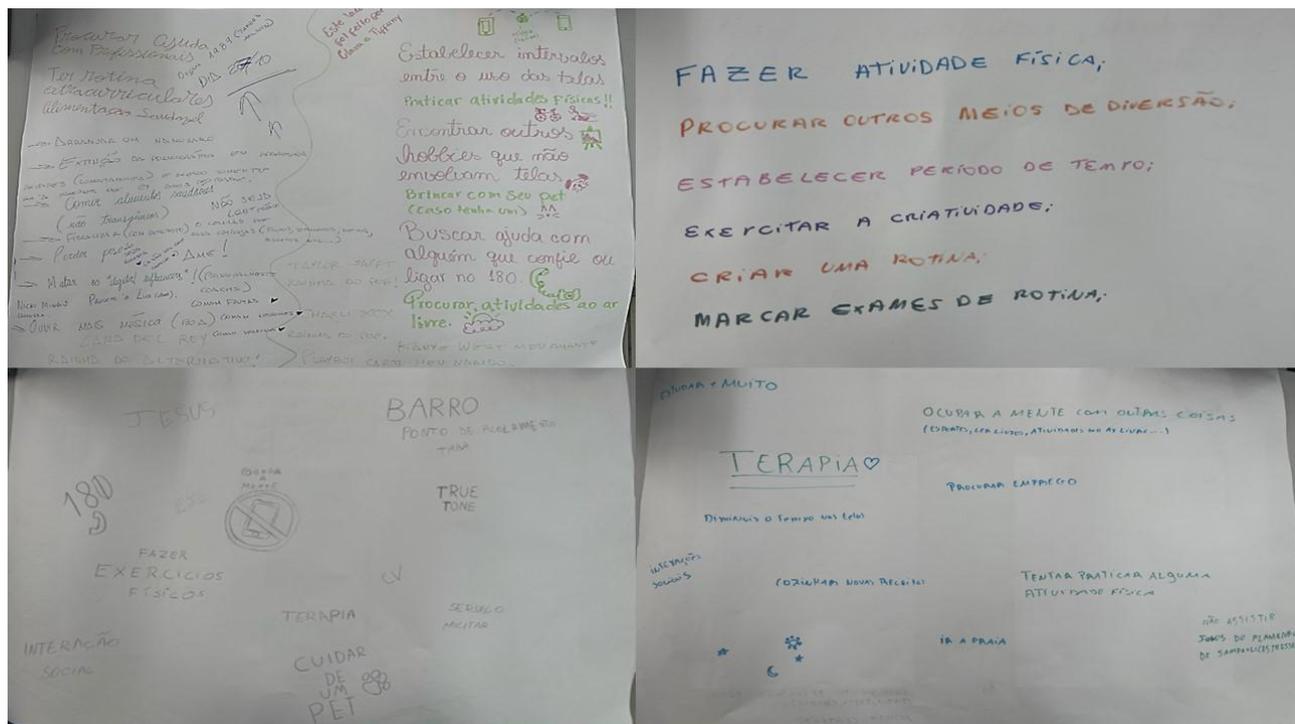
Estratégias para minimizar os impactos na saúde física e mental dos adolescentes

Quanto às estratégias, os adolescentes descreveram que é necessário realizar mais atividades ao ar livre como ir à praia, ter interações sociais, praticar atividades físicas, brincar com o animal de estimação. Além disso, ler livros e estudar, criar uma rotina, se encontrar com os amigos em que se sintam confortáveis, cozinhar novas receitas, ouvir músicas, namorar e procurar um emprego.

Destaca-se também que eles referiram a necessidade da ajuda profissional na busca pela terapia, ligar para o centro de valorização da vida (180), marcar exames de rotina e alimentação

saudável. Ressaltaram também a redução do tempo de uso das telas, fiscalização dos aparelhos telefônicos e computadores pelos pais e responsáveis; e extinção da pornografia em aparelhos familiares (computadores) e permissão de acesso somente a maiores de 21 anos de idade. Além disso, destacaram a fé (Jesus) para ocuparem a mente de forma positiva, pois para eles: “mente vazia é oficina do diabo”. A figura 4 ilustra as estratégias descritas pelos adolescentes para minimizar os impactos na sua saúde física e mental.

Figura 4 - Produções artísticas sobre as estratégias para minimizar os impactos do uso das telas na saúde física e mental dos adolescentes. Rio de Janeiro, RJ, 2025.



DISCUSSÃO

A atividade educativa permitiu os adolescentes se expressarem acerca dos diversos impactos negativos à saúde física e mental associados ao uso excessivo de telas. Entre os principais problemas mencionados estão dores de cabeça, problemas de visão, cansaço físico, dores na coluna e no pescoço, além de sedentarismo e obesidade. Estes achados são consistentes com a literatura internacional, que aponta que o uso prolongado de telas está correlacionado com distúrbios visuais^(8,12), dores de cabeça e problemas posturais¹³.

Destacaram também problemas mais específicos, como dentes amarelados pelo uso excessivo de café para se manterem acordados, prejudicando o sono. Na maioria dos estudos, não foi observada a quantidade de sono, mas sim a qualidade, um fator significativo, pois está

associada ao bem-estar e resulta em um descanso mais proveitoso, desde que haja menos interrupções durante esse processo⁽¹⁴⁾. O tempo total de sono recomendado muitas vezes é reduzido pelo uso excessivo de dispositivos, interferindo não apenas na quantidade, mas também na qualidade de um sono ininterrupto⁽¹⁰⁾.

O comportamento sedentário, muitas vezes exacerbado pelo tempo prolongado em frente a dispositivos eletrônicos, tem um impacto negativo significativo na qualidade de vida relacionada à saúde dos adolescentes. Neste contexto, a inatividade física não só contribui para o aumento da prevalência de obesidade, mas também está associada a diversos problemas de saúde mental e física. A relação complexa entre esses fatores sublinha a necessidade de intervenções que promovam estilos de vida mais ativos e equilibrados para mitigar os efeitos

adversos do sedentarismo e da obesidade na população adolescente^(15,16).

A disfunção erétil também foi abordada pelos adolescentes, sendo associada ao fácil acesso a conteúdo pornográficos e a disforia corporal devido à padronização dos órgãos genitais exibidos em filmes adultos. Assim, o consumo excessivo de pornografia está relacionado a uma série de problemas de saúde sexual, como disfunção erétil, redução do desejo sexual e dificuldades em manter relações sexuais satisfatórias. Adolescentes que frequentemente utilizam pornografia podem criar expectativas irreais sobre o sexo e a aparência corporal, resultando em desafios de desempenho e satisfação sexual⁽¹⁷⁾.

Em relação aos membros, os adolescentes desenharam as dores nas mãos e braços devido ao uso repetitivo de aparelhos celulares, videogames e computadores. Estes sintomas são consistentes com a tendinite e outras lesões por esforço repetitivo, frequentemente documentadas em estudos que investigam o impacto do uso de dispositivos eletrônicos na saúde física de adolescentes⁽¹⁸⁾.

As produções artísticas revelaram também uma forte associação entre o uso excessivo de telas e a ocorrência de comportamentos antissociais, incentivo ao uso de drogas, automutilação e ideação suicida^(19,20). Estes achados são alarmantes, embora não surpreendentes, dado que a literatura internacional já documentou amplamente a correlação entre o uso excessivo de telas e uma série de problemas de saúde mental, incluindo

depressão, ansiedade e isolamento social⁽²¹⁾.

O uso excessivo das mídias sociais está associado a um aumento nos sintomas de depressão, ansiedade e automutilação, com evidências sugerindo que altos níveis de tempo de tela podem ter efeitos prejudiciais na saúde mental. Adolescentes frequentemente se comparam com os outros nas plataformas digitais, o que pode levar a sentimentos de inadequação e baixa autoestima. Além disso, a exposição a conteúdo idealizado ou negativo pode impactar a percepção corporal e aumentar o estresse^(22,23).

Os adolescentes também mencionaram que o uso excessivo de telas tem levado a sintomas estresse e isolamento social, além de problemas cognitivos, distorção da imagem corporal e comportamentos viciantes. Esse ciclo vicioso, alimentado pelo consumo incessante de conteúdo rápido, pode resultar em um aumento da impulsividade, irritabilidade e transtornos alimentares, conforme indicado por estudos internacionais^(21,24).

Para mitigar esses efeitos negativos, os adolescentes sugeriram estratégias como aumentar as atividades ao ar livre, promover interações sociais, praticar atividades físicas, ler livros, criar rotinas e buscar ajuda profissional. A literatura corrobora a eficácia dessas estratégias, especialmente a importância da atividade física e do suporte social para melhorar a saúde mental e física⁽²⁴⁾.

Além disso, os participantes destacaram a necessidade de fiscalização do uso de dispositivos eletrônicos por parte dos pais e

responsáveis, a eliminação de conteúdo pornográfico acessível em dispositivos familiares e o fortalecimento da fé e espiritualidade. Estas sugestões refletem uma compreensão holística das necessidades de bem-estar e são apoiadas por estudos que defendem a regulação do tempo de tela e o suporte emocional para os adolescentes^(10,21).

Somado a isso, a escola tem importante papel no que tange a conscientização do uso de celulares pelos estudantes. Esta medida visa reduzir distrações e melhorar o ambiente de aprendizado, obrigando os alunos a guardarem seus celulares em locais seguros durante as aulas. Contudo, no caso em que haja atividades pedagógicas ou emergências, o seu uso é permitido⁽²⁵⁾.

A limitação deste estudo reside no fato de que ele foi conduzido em um único cenário, o que pode restringir a generalização dos resultados para outros contextos. Além disso, é importante reconhecer que, embora tenha sido abordado aspectos qualitativos relacionados ao uso de telas, há uma necessidade de pesquisas adicionais que avaliem, de forma quantitativa, o impacto do uso de telas na saúde física e mental dos adolescentes. Assim, recomenda-se que novas pesquisas sejam realizadas de modo a explorar não apenas a qualidade dos efeitos, mas também mensurar os impactos em termos de frequência e intensidade do uso, a fim de proporcionar uma compreensão mais abrangente e fundamentada sobre as consequências para o bem-estar dessa população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade educativa com os adolescentes permitiu que eles pudessem expressar preocupações significativas sobre os impactos do uso excessivo de telas em sua saúde física e mental, incluindo questões como ansiedade, depressão, insônia, sedentarismo, obesidade e problemas posturais. Ademais, foram discutidos temas delicados como pornografia, distorção da autoimagem, automutilação e suicídio pelos participantes.

Além disso, também discutiram estratégias para mitigar esses impactos, como buscar atividades ao ar livre, dedicar tempo aos estudos e praticar exercícios físicos. Eles ainda enfatizaram a importância de buscar apoio de profissionais de saúde quando necessário. Assim, o uso de estratégias adequadas, a exemplo da arte, permite que eles possam refletir sobre o tempo adequado de exposição às telas, bem como, o conteúdo consumido, possibilitando moldar suas percepções individuais, suas visões do mundo exterior e seu comportamento.

REFERÊNCIAS

1. Rosseti R, Angeluci A. Ética Algorítmica: questões e desafios éticos do avanço tecnológico da sociedade da informação. Galáxia [Internet]. 2021 [acesso 2024 Ago 15];46:e50301. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-2553202150301>
2. Costa KS, Duque CS, Dumarde LTL, Oliveira OS, Andrade PJ, Koeppe GBO. O impacto das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: os gatilhos da ansiedade virtual. Glob Acad Nurs [Internet]. 2023 [acesso 2024 Ago 15];4(Sup.3):e383. DOI: <https://doi.org/10.5935/2675-5602.20200383>
3. Pereira DR, Clementino MTR, Silveira EAA da, Moura WM. The signification of the use of



screens among adolescents: causes and consequences. *Ciênc. cuid. Saúde* [Internet]. 2022 [acesso 2024 Ago 17];21: e58427. DOI: <http://doi.org/10.4025/ciencucidsaude.v21i0.58427>

4. Vogels EA, Gelles-Watnick R, Massarat N. Teens, Social Media and Technology. Pew Research Center [Internet]. 2022 [acesso 2024 Ago 17]. Available from: https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/20/2022/08/PI_2022.08.10_Teens-and-Tech_FINAL.pdf

5. Brazilian Internet Steering Committee. Survey on Internet use by children in Brazil: ICT Kids Online Brazil. Grappa Marketing Editorial [Internet]. 2023 [acesso 2024 Ago 17]. Available from: https://cetic.br/media/docs/publicacoes/1/20230825142135/tic_kids_online_2022_livro_eletronico.pdf

6. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Panorama - Censo 2022 [Internet]. 2022 [acesso 2024 Ago 18]. Disponível em: <https://censo2022.ibge.gov.br/panorama>

7. Grillo GP, Fróes DNS, Bachetti LG, Marra LJ, Oliveira MD de, Gurgel MVG, et al. Impacto do uso excessivo de multitelas no comportamento e saúde mental de crianças e adolescentes. *Braz. J. Hea. Rev.* [Internet] 2023 [acesso 2024 Ago 19];6(2):6841-51. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n2-188>

8. Costa IPS, França TT, Gouvêa ACGA, Pimentel YASS, Rohr JTD. Alterações oculares em escolares e adolescentes após início da pandemia por COVID-19. *Rev. bras. oftalmol* [Internet]. 2023 [acesso 2024 Ago 18];82:e0025. DOI: <https://doi.org/10.37039/1982.8551.20230025>

9. Silva SSD, Silveira MACD, Almeida HCR, Nascimento MCPD, Santos MAMD, Heimer MV. Use of digital screens by adolescents and association on sleep quality: a systematic review. *Cad Saude Publica* [Internet]. 2022 [acesso 2024 Ago 20];38(10):e00300721. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311XEN300721>

10. Sociedade Brasileira de Pediatria. #Menos Telas #Mais Saúde. Manual de Orientações Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital [Internet]. 2019 [acesso 2024 Ago 20]. Disponível em: <https://doi.org/10.31011/reaid-2025-v.99-n.3-art.2487> Rev Enferm Atual In Derme 2025;99(3): e025122

https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf

11. Ministério da Educação (BR). Portaria nº 1.350 de 17 de dezembro 2018. Institui as Diretrizes para as Políticas de Extensão da Educação Superior Brasileira. Diário Oficial da União [Internet]. 2018 [acesso 2024 Ago 20]. Disponível em: <https://portal.mec.gov.br/docman/novembro-2018-pdf/102551-pces608-18/file>

12. Sociedade Brasileira de Oftalmologia Pediátrica. Uso de telas na infância e saúde ocular. Nota técnica [Internet]. 2024 [acesso 2024 Ago 20]. Disponível em: <https://sbop.com.br/medico/wpcontent/uploads/sites/2/2024/04/Uso-de-telas-CBO.pdf.pdf>

13. Beliche TWO, Hamu TCDS, Bizinotto T, Porto CC, Formiga CKMR. The postural control of Brazilian children aged 6 to 9 years using a smartphone is similar to their posture with eyes closed. *J Hum Growth Dev* [Internet]. 2021 [acesso 2024 Ago 21];31(2):199-208. DOI: <https://doi.org/10.36311/jhgd.v31.12229>

14. Xu F, Adams SK, Cohen SA, Earp JE, Greaney ML. Relationship between physical activity, screen time, and sleep quantity and quality in US adolescents aged 16-19. *Int J Environ Res Public Health* [Internet] 2019 [acesso 2024 Ago 21];16(9):1524. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph16091524>

15. Lucena JMS, Loch MR, Silva ECC, Farias Júnior JC. Sedentary behavior and healthrelated quality of life in adolescents. *Ciênc saúde coletiva* [Internet]. 2022 [acesso 2024 Ago 25];27(6):2143-52. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022276.11842021>

16. Antoniassi SG, Machado CO, Santos DS dos, Santos L, Höfelmann DA. Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características 1 do entorno escolar. *Ciênc saúde coletiva* [Internet]. 2024 [acesso 2024 Ago 25];29(1):e00022023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232024291.00022023>

17. Reid RC, Grubbs JB, Kraus SW. Prevention and Treatment of Sex Addiction. *The Cambridge Handbook of Substance and Behavioral Addictions*. In: Sussman S, ed. *The Cambridge*



Handbook of Substance and Behavioral Addictions. Cambridge Handbooks in Psychology. Cambridge University Press; 2020. p. 254-261.

18. Banadaki FD, Rahimian B, Moraveji F, Varmazyar S. The impact of smartphone use duration and posture on the prevalence of hand pain among college students. *BMC Musculoskelet Disord* [Internet]. 2024 [acesso 2024 Ago 25];25(1):574. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12891-024-07685-7>

19. Santos PC, Costa BGG, Lopes MVV, Malheiros LEA, Arundell L, Silva KS. Cross-sectional associations of screen time activities with alcohol and tobacco consumption among brazilian adolescents. *Int J Public Health* [Internet]. 2023 Jul [acesso 2024 Ago 25] 68:1605816. DOI: <https://doi.org/10.3389/ijph.2023.1605816>

20. Marco JCPD, Souza FU, Pinto AA, Bim MA, Barbosa RMDSP, Nahas MV, et al. Isolated and combined association of excessive screen time and physical inactivity with negative self-rated health in adolescents. *Rev Paul Pediatr* [Internet]. 2023 [acesso 2024 Ago 26];41:e2022077. DOI: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2022077>

21. Jones EAK, Mitra AK, Bhuiyan AR. Impact of COVID-19 on mental health in adolescents: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021 [cited 2024 Aug 8];18(5):2470. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18052470>

22. Valkenburg PM, Meier A, Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: an umbrella review of the evidence. *Curr Opin Psychol* [Internet]. 2022 [acesso 2024 Ago 26];44:58-68. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>.

23. Barthorpe A, Winstone L, Mars B, Moran P. Is social media screen time really associated with poor adolescent mental health? A time use diary study. *J Affect Disord* [Internet]. 2020 [acesso 2024 Ago 26];274:864-870. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.106>

24. Liu Y, Zhang E, Li H, Ge X, Hu F, Cai Y, Xiang M. Physical activity, recreational screen time, and depressive symptoms among Chinese children and adolescents: a three-wave cross-

lagged study during the COVID-19 pandemic. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health* [Internet]. 2024 [acesso 2024 Ago 26];18(1):11. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00705-3>

25. Gomes FWB, Guimarães PMFM. The use of smartphones is prohibited: an analysis of brazilian national and state regulations for technological insertion in schools before the pandemic. *Cenas Educacionais* [Internet]. 2024 [acesso 2024 Ago 27];7:e16313. Available from: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/cenaseducacionais/article/view/16313/13046>

Crêterios de autoria (contribui es dos autores)

Jéssica Renata Bastos Depianti: 1. contribui substancialmente na concep o e no planejamento do estudo; 2. na obten o, na análise e interpreta o dos dados; 3. assim como na reda o e revisão crítica e aprova o final da versão publicada.

Laerte Bruno dos Santos: 1. contribui substancialmente na concep o e no planejamento do estudo; 2. na obten o, na análise e interpreta o dos dados; 3. assim como na reda o e revisão crítica e aprova o final da versão publicada.

Myllena Miguel dos Santos da Silva: 1. contribui substancialmente na concep o e no planejamento do estudo; 2. na obten o, na análise e interpreta o dos dados; 3. assim como na reda o e revisão crítica e aprova o final da versão publicada.

Thaís Guilherme Pereira Pinheiro Pimentel: 1 contribuiu no planejamento do estudo; 2 assim como na reda o e revisão crítica e aprova o final da versão publicada.

Renata de Moura Bubadué: 1 contribuiu no planejamento do estudo; 2 assim como na reda o e revisão crítica e aprova o final da versão publicada.

Rosana Silva Rosa: 1 contribuiu no planejamento do estudo; 2 assim como na reda o e revisão crítica e aprova o final da versão publicada.

Declara o de conflito de interesses

Nada a declarar



Fontes de financiamento

A pesquisa não recebeu financiamento

Editor Científico: Ítalo Arão Pereira Ribeiro.

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0778-1447>

