



## REVISÃO

TEMPO DE TELA E OS SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES  
PRÉ-ESCOLARES: uma revisão integrativa

SCREEN TIME AND ITS IMPACTS ON THE MENTAL HEALTH OF PRESCHOOL CHILDREN AND  
ADOLESCENTS: an integrative review

EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA Y SUS IMPACTOS EN LA SALUD MENTAL DE NIÑOS Y  
ADOLESCENTES EN EDAD PREESCOLAR: una revisión integradora

Antonio Becker Damasceno dos Santos<sup>1</sup>, Francisco Braz Milanez de Oliveira<sup>2</sup>

## RESUMO

**Objetivo:** identificar os impactos causados pelo uso das telas e mídias na saúde mental de crianças e adolescentes pré-escolares. **Metodologia:** O estudo foi realizado por meio de uma revisão integrativa baseada na literatura recente, a pesquisa foi realizada no período de outubro a novembro de 2023, usando as bases de pesquisas PUBMED, BVS, SCOPUS, WEB OF SCIENCE e EMBASE, nos quais foram selecionados artigos completos, publicados nos últimos cinco anos (2018 a 2023). **Resultados:** Foram encontrados 1.627 artigos validados nas bases de dados e foram selecionados 12 artigos para o estudo, onde de fato foram encontradas evidências que afirmam que o uso de telas provoca variados problemas de saúde mental. **Conclusão:** A análise detalhada revelou uma clara ligação entre o tempo de tela e os sintomas psicossociais em crianças e adolescentes, incluindo distúrbios do sono que desencadeiam problemas psicológicos.

**Palavras-chave:** crianças; adolescente; tempo de tela; transtorno de adição à internet; saúde mental.

## ABSTRACT

**Objective:** to identify the impacts caused by the use of screens and media on the mental health of preschool children and adolescents. **Methodology:** The study was carried out through an integrative review based on recent literature, the research was carried out from October to November 2023, using the research bases PUBMED, VHL, SCOPUS, WEB OF SCIENCE and EMBASE, in which they were Full articles published in the last five years (2018 to 2023) were selected. **Results:** 1,627 validated articles were found in the databases and 12 articles were selected for the study, where evidence was indeed found that the use of screens causes various mental health problems. **Conclusion:** Detailed analysis revealed a clear link between screen time and psychosocial symptoms in children and adolescents, including sleep disorders that trigger psychological problems.

**Keywords:** children; adolescent; screen time; internet addiction disorder; mental health.

## RESUMEN

**Objetivo:** identificar los impactos que provoca el uso de pantallas y medios de comunicación en la salud mental de niños y adolescentes preescolares. **Metodología:** El estudio se realizó a través de una revisión integradora basada en literatura reciente, la investigación se realizó de octubre a noviembre de 2023, utilizando las bases de investigación PUBMED, BVS, SCOPUS, WEB OF SCIENCE y EMBASE, en las cuales se publicaron artículos completos. en los últimos cinco años (2018 a 2023) fueron seleccionados. **Resultados:** Se encontraron 1.627 artículos validados en las bases de datos y se seleccionaron 12 artículos para el estudio, donde efectivamente se encontró evidencia de que el uso de pantallas provoca diversos problemas de salud mental. **Conclusión:** El análisis detallado reveló un vínculo claro entre el tiempo frente a una pantalla y los síntomas psicossociales en niños y adolescentes, incluidos los trastornos del sueño que desencadenan problemas psicológicos.

**Palabras clave:** niños; adolescente; tiempo de pantalla; trastorno de adicción a internet; salud mental.

<sup>1</sup>Graduando em Enfermagem pelo Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão (UNIFACEMA). E-mail: [damascenobecker@gmail.com](mailto:damascenobecker@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7115-0160>

<sup>2</sup>Doutor em enfermagem pela Fundação Oswaldo Cruz. E-mail: [braz\\_cm@hotmail.com](mailto:braz_cm@hotmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3841-0104>

## INTRODUÇÃO

Segundo a UFMG, tempo de tela é o uso da tecnologia digital em dispositivos como computadores, tablets, celulares, televisões e videogames. Somos inseridos no contexto digital todos os dias, e as crianças crescem em meio a tecnologia usando-a para brincar, aprender e principalmente comunicar-se. A tecnologia faz parte desses grupos desde o nascimento, influenciando sua rotina, alterando a forma como pensam e aprendem sobre o dia a dia (Prensky, 2001).

A sociedade brasileira de pediatria define que o tempo máximo de uso de equipamentos eletrônicos por crianças e adolescentes é de 3 horas por dia, reservando 2 horas sem telas antes de dormir. O exagero de tempo em frentes telas é de risco para a saúde, podendo acarretar no desenvolvimento de comportamento sedentário, hipertensão arterial, depressão e baixa autoestima (Silva *et al.*, 2021).

Estudos promovem que o uso do celular durante o período noturno, pode causar perturbações do sono, dentre elas: má qualidade do sono, insônia e curta duração do sono (Munezawa *et al.*, 2011).

Dessarte, o vício em internet é considerado um vício comportamental, ele leva a transtornos psicológicos e mudanças comportamentais (Chóliz, 2010; Young; Rogers, 1998). O surgimento dos smartphones tornou facilitou à acessibilidade a internet por seus utilizadores, podem-se acessar mídias sociais, socializar, assistir filmes, ouvir músicas, o vício é definido pelas características de ter que usar o celular várias vezes durante o dia até o ponto em que se perde a noção do tempo ao usar o telefone (Bhatia, 2008).

Em certo sentido, a presença constante de telas tornou-se uma parte intrusiva do cotidiano dos adolescentes, chegando a influenciar os seus padrões de sono. Embora a recomendação para a duração adequada do sono seja de 8 a 10 horas por noite, é raro que os adolescentes alcancem essa média. A qualidade insatisfatória do sono durante a infância e adolescência pode comprometer as capacidades cognitivas, resultando em déficits de memória, dificuldades de aprendizagem e distúrbios de humor (Moustakbal, *et al.*, 2023).

Ademais, é fato que as crianças durante o seu desenvolvimento, são mais sensíveis aos efeitos da radiação eletromagnética, dessa maneira o Comitê Nacional de Proteção Contra Radiação Não Ionizante da Rússia, em um documento publicado em 2008, definiu que crianças não deveriam utilizar smartphones durante a infância, tendo em vista que os efeitos cumulativos no SNC (sistema nervoso central) causaria alterações e problemas de saúde mental.

Os distúrbios mentais desempenham um papel significativo no desenvolvimento de novas condições de saúde em uma pessoa. A depressão, em particular, destaca-se como um dos distúrbios mentais mais comuns na sociedade contemporânea. Conforme indicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), observou-se um aumento de 18% no número de pessoas diagnosticadas com depressão entre os anos de 2005 e 2015. Além disso, os sintomas associados a esse transtorno são frequentemente identificados durante a adolescência (Wang *et al.*, 2019).

Diante do exposto, esta revisão integrativa objetiva identificar os impactos causados pelo uso das telas e mídias na saúde mental de crianças e adolescentes pré-escolares.

**MÉTODO**

A revisão integrativa emerge como um modelo de pesquisa que busca oferecer uma visão ampla, sistemática e abrangente sobre um determinado tema, primordialmente com o intuito de sintetizar os resultados provenientes das diversas investigações dos estudos. A seleção e categorização dos artigos abordados são delineadas através de um processo criterioso, que envolve a avaliação dos artigos incluídos, a interpretação dos resultados e, por fim, a apresentação da revisão do conhecimento (Ercole *et al.*, 2015).

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica através do método de revisão integrativa, realizado nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), US National Library of Medicine National Institutes of Health (PubMed), Scopus, Web of Science e EMBASE.

Para a construção da pesquisa utilizou-se a estratégia PICO, onde o P representa pacientes, I a intervenção e CO o contexto, dessa forma os descritores (DECS) utilizados foram: “Crianças”, “Adolescente”, “Pré-escolar”, “Tempo de tela”, “Saúde mental”, “Transtorno de adição à internet” e “Instituições acadêmicas”.

**Tabela 1** - Construção do acrônimo PICO e descritores via DECs em português, inglês e espanhol respectivamente- Caxias, MA, Brasil, 2023.

P (Pacientes)	I (Intervenção)	CO (Contexto)
Crianças	Tempo de tela	Saúde Mental
Child	Screentime	Mental Health
Niño	Tempo de Pantalla	Salud Mental
Adolescente	Transtorno de adição à internet	Instituições Acadêmicas
Adolescent	Internet addiction disorder	Schools
Adolescente	Trastorno de adicción a internet	Instituciones Academicas
Pré-escolar		
Preschool		
Preescolar		

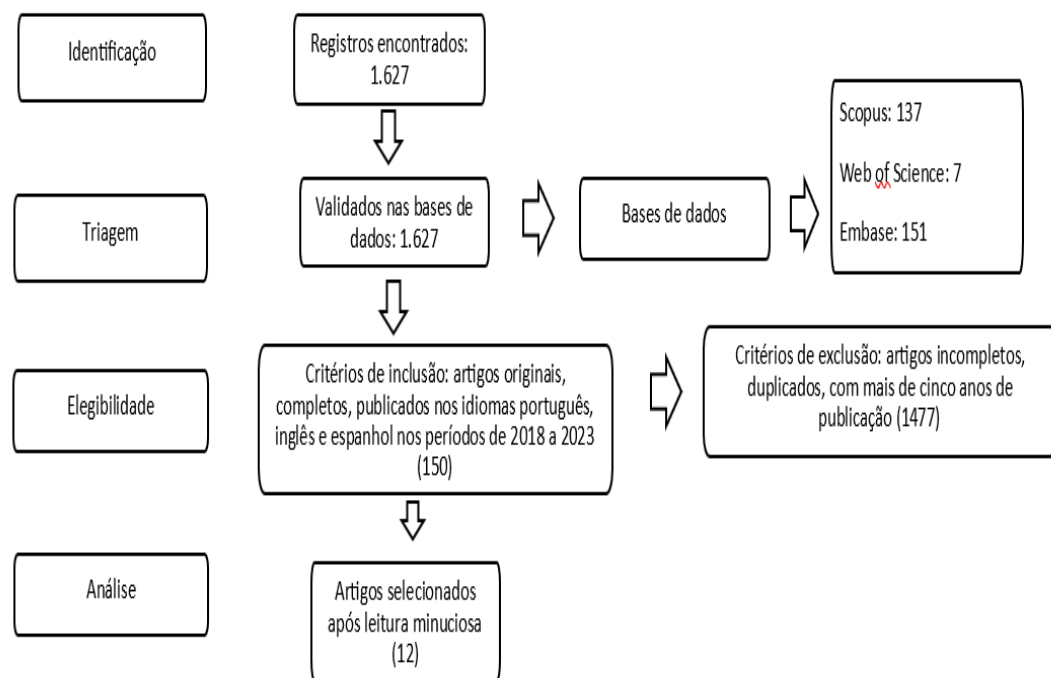
FONTE: elaborado pelos autores, 2023.

Desse modo, utilizando os descritores foi realizada a pesquisa por artigos completos, publicados durante o período de 2018 a 2023 nas bases de pesquisas já citadas e que principalmente respondessem a questão norteadora do estudo, “Quais os impactos do tempo de tela na saúde mental de crianças e adolescentes pré-escolares?”.

Os critérios de exclusão utilizados foram definidos como: artigos incompletos, duplicados e com mais de cinco anos de publicação.

De maneira inicial, foram encontrados 1.627 artigos nas bases de pesquisa, após aplicar os critérios definidos para inclusão e exclusão e inclusão esse número foi reduzido a 150 estudos, foi realizada então a leitura minuciosa e detalhada do assunto e foram escolhidos 12 artigos para a realização desta revisão integrativa.

**Figura 1** - Fluxograma elaborado do processo de busca e seleção de estudos - Caxias, MA, Brasil, Fonte: elaborado pelos autores, 2023.



FONTE: elaborado pelos autores, 2023.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Através das pesquisas realizadas nas bases citadas, foi possível selecionar 12 artigos científicos com enfoque em saúde mental, crianças e adolescentes em idade pré-escolar, tempo de tela/uso de smartphone e internet. Esses artigos foram agrupados em uma tabela contendo: Autor/ANO, objetivos e resultados. Ademais, a grande maioria dos resultados encontrados mostraram que o uso excessivo de telas, é sim prejudicial à saúde de crianças e adolescente, causando alterações não só no estado psicológico do indivíduo, como também diversos outros problemas.

**Tabela 2-** Informações dos estudos selecionados para pesquisa, segundo autor, ano de publicação, objetivo e resultados- Caxias, MA, Brasil, 2023.

Nº	AUTOR/ANO	OBJETIVOS	TEMPO DE TELA	TIPO DE TELA	IMPACTOS NA SAUDE MENTAL
A1	Xie <i>et al.</i> (2020)	Determinar como a elevada exposição eletrônica muda o comportamento de crianças e adolescentes pré-escolares.	O estudo definiu que o tempo de tela maior que >60 minutos seria prejudicial a saúde mental.	Tablets, smartphones, tv, DVD, videogames e PC.	O tempo excessivo de tela causa problemas no desenvolvimento comportamental da criança, estando associado a ocorrência de TDAH e sintomas depressivos.
A2	Chen <i>et al.</i> (2020)	Avaliar a associação de exposição ao tempo de tela em crianças e autistas pré-escolares, medindo também a saúde por nível de duração de sono.	O tempo de tela pesquisado variou de 0 a mais de 2 horas por dia.	Televisão, celulares, tablets, videogames.	O estudo mostrou que a exposição as telas em crianças, está associado a ocorrência de autismo.
A3	Choi <i>et al.</i> (2021)	Identificar a associação entre a exposição excessiva às mídias na tela e problemas comportamentais em crianças e adolescentes.	O estudo trabalhou com uma média de horas variando de 0 a 4 horas ou mais.	TVs, computadores, tablets, PCs e smartphones.	Definiu-se que o mau uso das telas, quaisquer sejam elas, pode vir a causar depressão, ansiedade, comportamentos agressivos, problemas emocionais e déficit de atenção em crianças e adolescentes.
A4	Kamaleddine <i>et al.</i> (2022)	Explorar e determinar se o tempo de tela e a variação da tela impactava em aspectos da saúde da criança e da saúde mental.	O tempo de tela maior ou igual a 2 horas foi associado a diversos problemas.	Computador, telefone, iPad e tablet.	O uso de telas por tempo maior ou igual a 2 horas em crianças, foi causador de problemas de sono, depressão e ansiedade.
A5	Marin-Dragu <i>et al.</i> (2023)	O estudo adotou medidas para identificar se o tempo gasto com o smartphone estaria associado à piora da saúde mental de crianças e adolescentes.	Definiu a pesquisa em: 0 até 6 horas de uso.	Smartphones	As pesquisas destacaram que o tempo total gasto com o smartphone associou-se a sintomas internalizantes e externalizantes nos jovens, ou seja, o uso passivo de smartphones poderia contribuir para melhora na saúde mental dos jovens, enquanto o uso ativo realmente denotaria em problemas de saúde e psicológicos.

A6	Zhou <i>et al.</i> (2023)	Buscou investigar a associação entre o uso de telas e a relação com o TDAH em crianças pré-escolares.	Maior que 1 hora, durante a semana, por dia e nos fins de semana.	Tv, smartphone, tablets, consoles e computadores.	Concluiu que o tempo de tela associado a outros fatores, pode ser causador de TDAH.
A7	Moustakbal; Maataoui (2023)	Investigar a duração e a qualidade do sono em adolescentes e avaliar sua relação com o uso do celular.	Acima de 30 minutos.	Smartphone	Percebeu-se que a maioria dos adolescentes que usa o celular antes de dormir, possuem distúrbios do sono.
A8	Jamir <i>et al.</i> (2019)	O estudo buscou avaliar o vício em tecnologia e seus correlatos em estudantes pré-escolares.	Definiu o tempo mínimo como 1 hora e o máximo de 4 horas ou mais.	Smartphone	De acordo com os resultados obtidos, o vício em tecnologia e o uso de telas pode sim contribuir para o desenvolvimento de sintomas depressivos, em crianças e adolescentes.
A9	Wang <i>et al.</i> (2019)	Correlacionar as associações entre o comportamento sedentário baseada no uso de telas e o risco de depressão.	Dividiu grupos que variavam entre 1 hora até 4 horas ou mais de tempo de tela.	Não definido	Percebeu-se que o uso de telas está intimamente ligado ao risco de depressão, porém esses sintomas/efeitos variam de acordo com a população estudada.
A10	Li <i>et al.</i> (2020)	Revisar e descobrir as relações entre o uso de mídias na tela por crianças, bebês e pré-escolares, e seus impactos na saúde desses indivíduos.	Definiu amostras em um tempo diário maior ou igual a 1 hora por dia.	Telefone, videogame, computador, tv, tablets.	O uso excessivo de telas foi associado a diversos indicadores de saúde, sendo relacionados aos distúrbios do sono, alterações psicossociais, atrasos no desenvolvimento.
A11	Stiglic; Viner (2019)	Examinar as evidências de danos e benefícios associados ao tempo de tela, para crianças e adolescentes.	Variou de 1 hora até 4 horas.	Tvs, computador, celular e videogame.	Viu-se que o tempo de tela está associado a ansiedade, depressão, problemas psicossociais, problemas de comportamento, hiperatividade, autoestima baixa.
A12	Neville <i>et al.</i> (2021)	Investigar os fatores determinantes para o tempo de tela, entender como o tempo de exposição	Variou de menos de uma hora, até mais de três horas	Tv, dvd, computador, iPad, smartphone e jogos eletrônicos.	As descobertas informam problemas internalizantes, observadas em pré-escolares.

FONTE: elaborado pelos autores, 2023.

Após analisar os 12 artigos selecionados, percebeu-se uma grande variedade de fatores associados ao uso excessivo do tempo de tela, dentre eles: Ansiedade (A11, A9, A8, A4, A3), depressão (A11, A9, A8, A4, A3, A1), problemas psicossociais (A12, A11, A10, A5), TDAH (A11, A6, A3, A1) e autismo (A2).

A maioria dos artigos usa todos os tipos de telas para a pesquisa, todavia os artigos A5, A7, A8 são focados nos smartphones, sendo que o artigo A7 tem enfoque no uso do celular durante o período noturno, a fim de entender os sintomas causados pelo excesso do uso de celular no período noturno, causando insônia e distúrbios do sono que afetam a saúde mental por exemplo.

Os artigos A1, A2 e A6 explicitam que o uso excessivo das telas é um causador de sintomas de autismo e TDAH, esses estudos mostram que a exposição de crianças que ainda estão em plena formação psicológica por mais de 1 hora ao dia é comumente relacionado com os transtornos citados.

De acordo com as informações encontradas e selecionadas para o estudo, explicitou-se uma necessidade de intervenção no que ao tema do estudo. Dessa forma foram elaboradas duas categorias para a discussão.

#### **DISPOSITIVOS USADOS E SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL**

Os dispositivos móveis, especialmente os smartphones, proporcionam uma acessibilidade incomparável, permitindo seu uso em qualquer ambiente. Essa conveniência pode levar a um uso excessivo, especialmente entre as crianças, que tendem a utilizá-los mais dentro de casa em comparação com outras telas como televisão,

#### **Tempo de tela e os seus impactos...**

computadores ou videogames (Choi *et al.*, 2021).

Em um estudo conduzido pela Universidade de São Paulo (USP), foi observado que 85% dos adolescentes brasileiros costumam utilizar videogames. Esses jogos eletrônicos exercem uma influência significativa no dia a dia das crianças e dos adolescentes, desencadeando problemas como ansiedade, depressão, déficit de atenção e impactando negativamente seu desenvolvimento social (Moraes; Meneguzzi, 2023). Essa constatação revela um retardo no desenvolvimento psicossocial das crianças.

Analisando quase 20 mil crianças, constatou-se que o tempo diário gasto em frente às telas aumenta progressivamente com a idade do indivíduo (Przybylsk; Weinstein, 2023). Nota-se que o uso prolongado do smartphone, ultrapassando às 2 horas diárias, resulta em um mergulho excessivo no entretenimento proporcionado por esses dispositivos. Os danos tornam-se evidentes quando sintomas como depressão e distúrbios do sono começam a se manifestar (Kammaledine *et al.*, 2023).

Essa alta taxa de uso de telas está intimamente associada à redução do tempo e qualidade do sono. O uso contínuo das mídias por mais de 4 horas diárias está correlacionado a uma diminuição de até 5 horas do tempo de sono (Hysing *et al.*, 2015). A má qualidade do sono pode desencadear uma série de problemas psicológicos, como depressão, ansiedade, e outros transtornos (Müller; Guimarães, 2007). Este cenário evidencia a importância de um equilíbrio saudável no uso de telas, especialmente entre as crianças, para preservar não apenas

sua saúde física, mas também a saúde mental e social.

O uso frequente de smartphones está associado a constante visita a redes sociais, pois se sabe que para os jovens, é a principal forma de se inserirem no meio digital, há uma relação negativa entre o sono e o uso de smartphones, uma vez que crianças e adolescentes o usam antes de dormir, um estudo com adolescentes observou uma diminuição significativa na qualidade de sono dos que usavam os smartphones antes de dormir em detrimento dos adolescentes que não usavam (Moustakbal; Maataoui, 2023).

#### IMPACTO DO TEMPO DE TELA NA SAÚDE MENTAL DE PRÉ-ESCOLARES

Com base nos estudos apresentados, é inegável que o uso excessivo de telas, em particular smartphones, está associado a uma série de preocupações significativas e relacionadas à saúde mental de crianças e adolescentes. Os resultados dessas pesquisas destacam que distúrbios psicológicos, alterações do sono, ansiedade e depressão podem ser influenciados de forma considerável por essa exposição descontrolada.

Os estudos de Xie *et al.* (2020) realçam a importância de estabelecer diretrizes para o tempo de tela, especialmente entre pré-escolares, onde a exposição prolongada pode levar ao pré-desenvolvimento de sintomas depressivos. A prevalência de smartphones e tablets, devido à sua portabilidade, torna esses dispositivos os principais contribuintes para o uso excessivo de telas, com as redes sociais também desempenhando um papel fundamental na promoção de distúrbios de psicológicos e outros problemas sociais em crianças e adolescentes (Choi *et al.*, 2021).

#### Tempo de tela e os seus impactos...

O uso excessivo de mídias digitais, como smartphones, pode levar a mudanças comportamentais e, de forma gradual ao desenvolvimento de vícios em crianças, resultando em sintomas como estresse, ansiedade, irritabilidade e depressão (Kammaledine *et al.*, 2022). O tempo gasto em telas impacta diretamente a rotina diária dos jovens, influenciando suas atitudes em relação ao bem-estar, sono e atividades físicas (Dragu *et al.*, 2023). Os distúrbios do sono, como a insônia, são frequentemente associados a comportamentos depressivos, destacando a importância de um sono adequado na prevenção de problemas psicossociais (Kamaledine *et al.*, 2022).

Além disso, o aumento do tempo de tela está relacionado ao Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), com impactos mais pronunciados em subgrupos do gênero. A falta de controle sobre o tempo de uso de dispositivos eletrônicos pode agravar essas condições já preocupantes (Xie *et al.*, 2020; Zhou *et al.*, 2023). A pandemia de COVID-19 intensificou essa preocupação, uma vez que as telas se tornaram a principal forma de lazer para crianças e adolescentes, exacerbando os sintomas depressivos (Trott *et al.*, 2022).

Os estudos indicam que a prática de atividades físicas pode ser benéfica na redução do risco de depressão. No entanto, as pesquisas revelam que as populações permanecem cada vez mais tempo em frente às telas, resultando em comportamentos sedentários, isolamento social e sentimentos de ansiedade social, que podem contribuir para o aumento ou aparecimento de sintomas depressivos (Wang *et al.*, 2019).

Portanto, fica evidente que as intervenções relacionadas à saúde mental

nesse contexto devem ser abrangentes, envolvendo não apenas o controle do uso de mídias digitais, mas também a gestão do sono, uma vez que este é um fator crítico na promoção do bem-estar psicológico. O vício exacerbado no uso de telas também está associado a problemas como obesidade infantil (Jamir *et al*, 2019). Considerando esses achados é essencial que os pais, educadores e profissionais de saúde adotem uma abordagem abrangente para enfrentar os desafios da exposição ao tempo de tela e seu impacto na saúde mental das crianças e adolescentes.

### CONCLUSÃO

Após revisar uma gama abrangente de estudos sobre o impacto do uso desmedido de dispositivos móveis, notadamente smartphones, entre crianças e adolescentes, fica clara a correlação entre essa prática e uma série de preocupações relacionadas à saúde mental. A exposição prolongada a telas revela, de acordo com as investigações apresentadas, uma significativa influência no desenvolvimento de distúrbios psicológicos, perturbações do sono, ansiedade e depressão.

O emprego excessivo de mídias digitais, notadamente smartphones, pode desencadear mudanças comportamentais gradualmente, levando ao desenvolvimento de vícios e sintomas como estresse, ansiedade, irritabilidade, depressão, entre outros problemas psicológicos. O tempo dedicado às telas influencia diretamente a rotina diária dos jovens, impactando seus sentimentos em relação ao bem-estar, sono e prática de atividades físicas. Distúrbios do sono, como insônia, frequentemente

### Tempo de tela e os seus impactos...

correlacionam-se a comportamentos depressivos, ressaltando a importância de um sono adequado na mitigação de problemas psicossociais.

Ademais, o aumento do tempo de tela associa-se ao Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), com efeitos mais evidentes em subgrupos específicos, agravando condições já preocupantes. A pandemia de COVID-19 intensificou essas preocupações, pois as telas se tornaram a principal forma de lazer para crianças e adolescentes, exacerbando os sintomas depressivos.

Portanto, as intervenções voltadas para a saúde mental devem abordar não apenas o controle do uso de mídias digitais, mas também a gestão do sono, sendo um fator crítico na promoção do bem-estar psicológico. A atenção excessiva às telas também está associada a problemas como obesidade infantil. Em vista desses achados, torna-se imperativo que pais, educadores e profissionais de saúde adotem uma abordagem abrangente para enfrentar os desafios inerentes à exposição excessiva às telas e seu impacto na saúde mental das crianças e adolescentes.

### REFERÊNCIAS

BHATIA, M. S. Cell Phone Dependence – a new diagnostic entity. [pesquisa.bvsalud.org](http://pesquisa.bvsalud.org), 2008.

BJELLAND, M. *et al.* Associations between parental rules, style of communication and children's screen time. *BMC Public Health*, v. 15, n. 1, 1 out. 2015.

CHOI, Y. *et al.* Association Between Screen Overuse and Behavioral and Emotional Problems in Elementary School Children. *Soa--Ch'ongsonyon Chongsin Uihak = Journal of Child & Adolescent Psychiatry*, v. 32, n. 4, p. 154-160, 1 out. 2021.

CHOLIZ, M. MOBILE PHONE ADDICTION: A POINT OF ISSUE. *Addiction*, v. 105, n. 2, p. 373-374, fev. 2010.

DOS, E. *et al.* I ARTIGO ORIGINAL Open acess. *J Hum Growth Dev*, v. 31, n. 1, p. 66-75, 2021.

ELLEN DE DECKER *et al.* Influencing factors of screen time in preschool children: an exploration of parents' perceptions through focus groups in six European countries. *Obesity Reviews*, v. 13, p. 75-84, 6 fev. 2012.

ERCOLE, F. F.; MELO, L. S. DE; ALCOFORADO, C. L. G. C. Revisão integrativa versus revisão sistemática. *REME rev. min. enferm*, p. 09-11, 2014.

JAMIR, L. *et al.* Epidemiology of technology addiction among school students in rural India. *Asian journal of psychiatry*, v. 40, p. 30-38, 2019.

KAMALEDDINE, A. N. *et al.* Effect of Screen Time on Physical and Mental Health and Eating Habits During COVID-19 Lockdown in Lebanon. *Psychiatry Investigation*, v. 19, n. 3, p. 220-228, 25 mar. 2022.

LI, C. *et al.* The Relationships between Screen Use and Health Indicators among Infants, Toddlers, and Preschoolers: A Meta-Analysis and Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 19, 1 out. 2020.

MARIN-DRAGU, S. *et al.* Associations of active and passive smartphone use with measures of youth mental health during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, v. 326, p. 115298, 1 ago. 2023.

MOUSTAKBAL, M.; MAATAOUI, S. B. A cross-sectional study on Sleep length, quality, and mobile phone use among Moroccan adolescents. *Pan African Medical Journal*, v. 41, 2022.

NOBRE, J. N. P. *et al.* Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 3, p. 1127-1136, mar. 2021.

PEREIRA, A.; KRAWCZYK, A. Impacto do uso do telefone celular na saúde de crianças e adolescentes. *Revista Paulista De Pediatria*, v. 29, n. 3, p. 430-436, 1 set. 2011.

PITEO, E. M.; WARD, K. Review: Social networking sites and associations with depressive and anxiety symptoms in children and adolescents - a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, v. 25, n. 4, 6 mar. 2020.

POHL, M. *et al.* The Association of Internet Addiction with Burnout, Depression, Insomnia, and Quality of Life among Hungarian High

School Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 1, p. 438, 31 dez. 2021.

PRENSKY, M. Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, v. 9, n. 5, p. 1-6, set. 2001.

ROYANT-PAROLA, S. *et al.* Nouveaux médias sociaux, nouveaux comportements de sommeil chez les adolescents. *L'Encéphale*, v. 44, n. 4, p. 321-328, 1 set. 2018.

SAKARI LEMOLA *et al.* Adolescents' Electronic Media Use at Night, Sleep Disturbance, and Depressive Symptoms in the Smartphone Age. *Journal of Youth and Adolescence*, v. 44, n. 2, p. 405-418, 10 set. 2014.

STACKPath. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/\\_22246c-ManOrient\\_-\\_MenosTelas\\_MaisSaude.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf). Acesso em: 21 set. 2023.

Tempo de Tela - ObservaPed. Disponível em: <https://www.medicina.ufmp.br/observaped/tempo-de-tela/>. Acesso em: 21 set. 2023.

STIGLIC, N.; VINER, R. M. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*, v. 9, n. 1, 3 jan. 2019.

TROTT, M. *et al.* Changes and correlates of screen time in adults and children during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *eClinicalMedicine*, v. 48, n. 48, p. 101452, jun. 2022.

WANG, X.; LI, Y.; FAN, H. The associations between screen time-based sedentary behavior and depression: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, v. 19, n. 1, 14 nov. 2019.

XIE, G. *et al.* Digital screen time and its effect on preschoolers' behavior in China: results from a cross-sectional study. *Italian Journal of Pediatrics*, v. 46, n. 1, 23 jan. 2020.

XU, H.; LI MING WEN; RISSEL, C. Associations of Parental Influences with Physical Activity and Screen Time among Young Children: A Systematic Review. *Journal of Obesity*, v. 2015, p. 1-23, 1 jan. 2015.

YAMAMOTO, M. *et al.* Association between Media Use and Bedtime Delays in Young Children: An Adjunct Study of the Japan Environment and Children's Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 15, p. 9464-9464, 2 ago. 2022.

YOUNG, K. S.; ROGERS, R. C. The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, v. 1, n. 1, p. 25-28, jan. 1998.

ZHOU, Y. *et al.* **The relationship between screen time and attention deficit/hyperactivity disorder in Chinese preschool children under the multichild policy: a cross-sectional survey.** *BMC Pediatrics*, v. 23, n. 1, 14 jul. 2023.