

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

DOI: <https://doi.org/10.35168/2176-896X.UTP.Tuiuti.2026.Vol12.N72.pp83-105>



Isabela Cesar Ogliari

Psicóloga formada pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pela Universidade Tuiuti do Paraná.

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

Resumo

Este estudo tem como objetivo investigar a relação entre o uso excessivo de telas e o aumento dos sintomas de ansiedade em crianças e adolescentes durante e após a pandemia do COVID-19. Para isso, adotou-se a revisão narrativa de literatura como método, selecionando artigos alinhados ao tema, entre 2020 e 2024, em bases de dados como Scielo, Lilacs, PubMed, Research, Society and Development e Google Acadêmico. Como resultado, foram selecionados 13 artigos científicos que atenderam aos critérios estabelecidos. Como conclusão, fica evidente que o tempo excessivo de telas utilizado por crianças e adolescentes contribuiu para a o aparecimento ou intensificação da ansiedade e outras questões psicológicas, durante e após o período de pandemia. Porém, alguns estudos indicam que a ansiedade infantil seria causada por multifatores, não dependendo exclusivamente do uso de telas, como o ambiente familiar e o próprio contexto pandêmico gerando medo e insegurança. O tempo em excesso nas plataformas digitais tem também interferido na aprendizagem e foco das crianças, além de impactar na qualidade do sono e no desenvolvimento da linguagem. Muitas hipóteses foram sugeridas nas pesquisas, mas poucas tiveram respostas claras. Dito isso, mais estudos de longo prazo precisam ser realizados para melhores comprovações e informações mais detalhadas.

Palavras-chave: Ansiedade; Uso de telas; Pandemia; Crianças; Adolescentes.

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

Introdução

A ideia para o presente estudo surgiu a partir da observação de casos na prática clínica, nos quais crianças e adolescentes apresentavam elevados níveis de ansiedade em seu cotidiano. Além disso, notou-se um uso excessivo de dispositivos eletrônicos, especialmente celulares. Diante desse cenário, este trabalho tem como objetivo esclarecer a relação entre o uso excessivo de telas e o aumento dos sintomas de ansiedade em crianças e adolescentes durante e após a pandemia de COVID-19.

A ansiedade, por sua vez, é uma emoção presente em todos os seres humanos em algum momento da vida. Segundo Marsola e Meiado (2022), trata-se de uma manifestação natural, que, na maioria das vezes, pode ser gerenciada pelo próprio indivíduo. Salientando que os acontecimentos que resultam em momentos ou crises de ansiedade momentâneas no indivíduo, não são questões necessariamente caracterizadas como transtornos de ansiedade. Segundo o DSM V (2014) os transtornos de ansiedade incluem uma soma de fatores como, medo e ansiedade de forma excessiva e perturbações comportamentais comprometendo vários âmbitos na vida da pessoa. “Medo é a resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura”. (American Psychiatric Association, 2014, p.189)

Com a pandemia de COVID-19, declarada pela OMS no início de 2020, a sociedade foi forçada a enfrentar uma realidade completamente diferente, exigindo adaptações no dia a dia e a convivência constante com incertezas, medo e insegurança. Esse contexto favoreceu o surgimento ou o agravamento dos transtornos de ansiedade, impulsionados pelo receio de adoecer, pela preocupação com a saúde de entes queridos e pelas instabilidades políticas e econômicas do país (Fuziwaka, 2020). Quando falamos sobre as possíveis adaptações no dia-dia, na época de pandemia e isolamento social, estamos falando do uso de telas como principal ferramenta de auxílio. Porém, nem todos os aspectos são positivos, com o isolamento, o uso de telas tornou-se cada vez mais

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

intenso, indo além de uma simples ferramenta de trabalho. Segundo Cabral et al. (2022), enquanto os adultos passaram a realizar videochamadas para trabalhar, crianças e adolescentes — incluindo aqueles que antes não tinham o hábito de usar smartphones ou computadores — foram submetidos a uma rotina diária de uso desses dispositivos. Dessa forma, a tecnologia deixou de ser utilizada apenas para pesquisas e lazer, passando a ocupar grande parte do tempo das pessoas, o que contribuiu para o aumento da dependência e da ansiedade. O aumento do tempo de tela resultou na redução do tempo dedicado a outras atividades essenciais, como a prática de exercícios físicos, a qualidade do sono e até mesmo a socialização presencial. Esses aspectos são fundamentais para o bem-estar de indivíduos de todas as faixas etárias (Cabral et al., 2022).

Além de tais pontos mencionados, Rosa e Souza (2021) chegaram a afirmar que o uso da internet retira a capacidade de concentração, sendo um agravante para a dificuldade de pensar, além de influenciar no comportamento e atitudes dos indivíduos. Há possibilidades de o uso de tela ser lúdico podendo ser aliado à educação, porém pode se tornar preocupante quando usada de forma exagerada e sem acompanhamento dos cuidadores, tendo em vista que o uso prolongado das telas pode causar dependência cibernética.

Murata et al. (2021) citado por Brannen et al. (2023) explica que o aumento do tempo on-line, necessário durante a pandemia, levou a uma interrupção da vida social por conta do isolamento, e assim elevando o risco de transtornos psiquiátricos em crianças.

Objetivo

Associar e analisar uma série de publicações científicas abordando os sintomas de ansiedade vinculados ao uso excessivo de telas por crianças e adolescentes durante e pós-período de pandemia do COVID-19.

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

Metodologia e Resultados

O presente trabalho consiste em uma revisão narrativa de literatura, que apresenta como pergunta norteadora para as pesquisas: “Quais as relações entre o excesso do uso de telas e o aumento dos sintomas de ansiedade em crianças e adolescentes durante e pós o período da pandemia da COVID-19?”.

A coleta de dados foi realizada entre maio e setembro de 2024, por meio das bases de dados Scielo; Lilacs; PubMed; Research, Society and Development e Google Acadêmico. Para a busca, foram utilizados os descritores: “ansiedade”, “uso de telas”, “pandemia” e “crianças e adolescentes” para artigos em português; e os descritores: “anxiety”, “screen time”, “children”, “toddlers”, “pandemic” e “covid” para artigos em inglês. Os descritores foram combinados entre si utilizando os operadores booleanos “AND” e “OR”.

Como critério de busca, as publicações deveriam estar dentro do tema e responder à pergunta norteadora. Foram selecionados artigos em português e inglês publicados entre 2020 e 2024, disponíveis na íntegra. Os critérios de exclusão incluíram a falta de relevância para o tema específico ou a não estarem de acordo com os critérios estabelecidos, como a ausência de discussão sobre o uso de telas, a falta de foco em um público-alvo específico ou a ausência de comentários sobre a pandemia da COVID-19.

Ao final, foram selecionados 13 artigos que atendiam aos critérios de pesquisa, além de uma postagem no site da Faculdade de Medicina da UFMG, e 2 materiais importantes para serem consultados, sendo ele o DSM-5 e um material de orientação da Sociedade Brasileira de Pediatria, totalizando 16 referências.

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

Discussão

Com a pandemia do Covid-19, foi necessário que a população implementasse novos estilos de vida na tentativa de impedir a disseminação do vírus. O isolamento social, paralização do comércio e fechamento das escolas fizeram com que a socialização ficasse muito mais restringida, cita Santos et al. (2021).

Com o fechamento das escolas, as atividades presenciais foram transferidas para o ambiente virtual, resultando em um aumento significativo do tempo de tela em comparação ao período pré-pandemia. Por um lado, essa transição teve um aspecto positivo, pois a tecnologia se tornou uma importante ferramenta de conexão social, funcionando como uma rede de apoio entre as pessoas e incentivando o distanciamento físico, uma medida essencial naquele contexto. (Santos et al., 2021). Por outro lado, a ausência da rotina escolar contribuiu para o aumento do uso de dispositivos tecnológicos portáteis entre crianças e adolescentes, incluindo celulares, computadores, tablets e jogos eletrônicos, conforme apontado por pelos mesmo autores Santos et al. Além disso, os autores destacam que o uso excessivo desses aparelhos, somado ao tempo de exposição à televisão, foi observado até mesmo entre crianças menores de dois anos.

Rosa e Souza (2021) também reforçam, é possível que o uso de telas seja lúdico, sendo um importante recurso interdisciplinar que pode ser aliado à educação e desenvolvimento das crianças. Por outro lado, há uma preocupação com tais recursos quando utilizados de forma exagerada, sem acompanhamento ou intervenção dos pais/ responsáveis, podendo inclusive gerar problemas comportamentais e a ciberdependência. “Com os avanços das tecnologias, as crianças, na atualidade, estão cada vez mais imersas nessa cibercultura, uma vez que passam a ter acesso a dispositivos eletrônicos cada vez mais cedo” (Rosa e Souza, 2021, p. 5).

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda que crianças de 6 a 10 anos tenham um tempo de tela diário de, no máximo, uma a duas horas, enquanto para adolescentes de 11 a 18 anos, o limite sugerido é de duas a três horas por dia (SBP, 2020).

De acordo com Page *et al.* (2010) apud Ouyang *et al.* (2023), crianças que passam mais de 2 horas em frente ao computador estão mais propensas a apresentar dificuldades psicológicas. Na mesma publicação, os autores citam um estudo com crianças chinesas, no qual foi associado o tempo de telas usufruído por elas e o alto risco de problemas emocionais, antes (Song *et al.*, 2020; Zhao *et al.*, 2018) e depois do surto da pandemia (Yue *et al.*, 2022) citados por Ouyang *et al.* Porém, mais pesquisas precisam ser feitas para investigar como o tempo de tela estaria associado à ansiedade e retraimento das crianças e se de fato poderia ser uma associação direta, principalmente durante a pandemia, onde não somente as crianças, mas todos os indivíduos, estavam mais vulneráveis à problemas emocionais, devido às drásticas mudanças em suas rotinas. (Yue et al., 2022 apud Ouyang *et al.*, 2023).

Nos resultados do artigo de Li *et al.* (2021) também não foi identificado uma associação exclusiva entre o tempo de exposição à TV ou às mídias digitais e a ocorrência de depressão ou ansiedade nessa faixa etária. Além disso, o estudo não encontrou evidências suficientes que relacionassem o tempo de videogame a sintomas de saúde mental em crianças pequenas, o que está em conformidade com pesquisas anteriores.

Já em um estudo conduzido por Silvério *et al.* (2023) analisou 513 respostas e revelou que 261 crianças, ou seja, 50,9%, utilizam telas e dispositivos eletrônicos por mais de quatro horas diárias. Além disso, 27,1% das crianças passam entre duas e quatro horas por dia diante das telas, enquanto 22% fazem uso por menos de duas horas diárias. Os resultados foram associados à idade das crianças e adolescentes, bem como ao impacto emocional percebido, comparando-se ao período anterior à pandemia.

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

Uma revisão sobre as restrições parentais ao tempo de tela não interativo, concluiu que a maioria dos estudos apontou que a limitação do tempo de TV pelos pais resultou na redução do tempo que as crianças passavam assistindo televisão (Xu et al., 2015 apud Ouyang et al., 2023). Além disso, pesquisas com crianças chinesas, citadas anteriormente, indicaram que elas tinham maior probabilidade de passar mais de duas horas diárias assistindo TV, quando não havia regras sobre o uso de telas em casa (Jiang et al., 2014, apud Ouyang et al., 2023).

Diante desse contexto, em uma pesquisa mais direcionada ao impacto do tempo de telas nas crianças durante a pandemia, em resposta à AAP – Academia Americana de Pediatria – o estudo mostrou algumas hipóteses, e uma delas indica que crianças com famílias caóticas e lares desorganizados, onde há menos controle sobre o tempo de telas, tendem a passar mais tempo nelas, ficando ainda mais intenso durante a pandemia. (Ouyang et al., 2023)

Corroborando com essa hipótese, o estudo realizado por Emond et al. (2018) apud Ouyang et al., 2023, confirmou que um ambiente familiar caótico e desorganizado está associado a um maior tempo de uso de telas interativas pelas crianças após o início da pandemia. Quanto maior o nível de desorganização familiar, maior a propensão das crianças a passarem mais tempo diante das telas. Além disso, muitos pais recorriam às mídias digitais para entreter seus filhos enquanto trabalhavam ou para distraí-los temporariamente de comportamentos disruptivos. Outra questão levantada, foi a possibilidade de que pais mais desorganizados tivessem menos tempo para monitorar o uso de dispositivos pelas crianças, permitindo que elas utilizassem smartphones e tablets sem supervisão.

Por fim, o estudo destacou que a imposição de restrições pelos pais se mostrou uma estratégia eficaz para reduzir o tempo de exposição das crianças às telas. Além disso, Nikkelen et al. (2014) citado no mesmo artigo de Ouyang et al. (2023), expõe a ideia de que o uso não supervisionado de telas feito pelas crianças, pode aumentar o risco de acesso à videogames violentos ou à conteúdos

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

adultos por exemplo, impactando no nível de ansiedade e retraimento da criança ou adolescente. Kowalski et al (2014) citado por Li et al (2021), também mencionam que a exposição ao bullying on-line, a notícias estressantes e anúncios prejudiciais durante o uso de telas, podem ter contribuído para a piora da saúde mental das crianças durante a pandemia.

Nesse sentido, McArthur et al. (2021) apontam que a saúde mental da criança está frequentemente associada à um bom funcionamento, bem-estar e organização do núcleo familiar, como explicam Bronfenbrenner & Ceci (1994) citado por McArthur et al. (2021). Além disso, a saúde mental da mãe é um forte indicador para a saúde mental e bem-estar da criança, conforme o desenvolvimento. (Rogers, A et al., 2020 citado por McArthur et al., 2021).

No que se refere à ansiedade por exemplo, 75% dos pais relataram em uma pesquisa feita em Santa Catarina, que seus filhos de 3 a 6 anos demonstravam um comportamento mais ansioso, comparado aos comportamentos anteriores à pandemia do COVID 19, enquanto 25% afirmaram que não perceberam mudanças ou observaram redução na ansiedade. Entre crianças de 7 a 10 anos, 76,5% foram consideradas pelos pais mais ansiosas, em contraste com 23,5% cujos responsáveis relataram nenhuma ou menor alteração. Já entre os adolescentes de 11 a 17 anos, 64,8% apresentaram aumento nos níveis de ansiedade, enquanto 35,2% não notaram diferença em relação ao período anterior. (Silvério et al., 2023)

A ansiedade é uma resposta natural do organismo, preparando o corpo para reagir a uma ameaça iminente, seja enfrentando-a ou evitando-a. É importante ressaltar que não se trata de um fator externo que modifica nosso corpo, mas sim de um fenômeno emocional do organismo humano, interpretado de acordo com certos padrões. “Se a pessoa sente ansiedade, seu corpo já está alterado”, explica o professor Bruno Rezende. (Fuzikawa, 2020). Ela se torna patológica quando as respostas são desproporcionais a uma situação ansiogênica, seja ela real ou imaginária,

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

segundo Sadock et al. (2017) apud Andrade (2022). Não se sabe ao certo o motivo dessa resposta emocional exacerbada, mas sabe-se que fatores ambientais, genéticos e fisiológicos podem estar relacionados ao aumento da patogênese. (DSM-5, 2014)

O aumento da ansiedade está ligado diretamente ao uso de telas, como mostram algumas pesquisas, mas não exclusivamente. Outros aspectos também podem ser associados como, aumento do cansaço, nervosismo, tristeza e agressividade, citado no estudo de Silvério et al. (2023). Além disso, Passos (2021) aponta um atraso no desenvolvimento linguístico das crianças, além dos modos de aprendizagem e suas dificuldades, citados por Ouyang et al. (2023). Dentro dessas dificuldades, pode ser destacado o aumento do diagnóstico de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) nesse público infantil, mencionado melhor por Rosa e Souza (2021) e Ouyang et al. (2023), além da desregulação do sono, citado por vários autores, mas principalmente por Cabral et al. (2022) e Chalermchutidej et al. (2023) em suas pesquisas.

No entanto, o impacto psicológico e social referente ao uso de telas depende da forma que elas são utilizadas. O uso de telas de forma não interativa, como assistir televisão, vídeos e outras atividades passivas, esteve associado a menores níveis de ansiedade e isolamento entre as crianças. Em contrapartida, o uso interativo de telas, incluindo jogos no computador ou celular, interação em redes sociais e participação em chamadas de vídeo, esteve relacionado a um aumento nos níveis de ansiedade e retraimento, cita Ouyang et al. (2023). Ellis We et al. (2020) apud Li et al. (2021) citam um estudo canadense, confirmando o resultado acima, onde aponta que conversas por vídeo foram associadas a um maior índice de ansiedade e depressão em crianças e adolescentes.

Porém, nem todas as pesquisas foram condizentes em relação ao uso não interativo das telas e uma menor porcentagem de ansiedade e retraimento entre as crianças, pois investigações anteriores apresentaram um resultado oposto, ou seja, assistir TV poderia impulsionar a ansiedade infantil

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

(Mistry et al., 2007; Kremer et al., 2014; Singer et al., 1998 citado por Ouyang e colegas). No entanto, vale considerar que esses estudos se concentraram principalmente, nos efeitos do uso excessivo de telas. Dado que no atual estudo 81,1% assistiam à TV por menos de uma hora diária, não sendo um resultado surpreendente, sendo consistente com outros estudos que indicam que crianças em idade pré-escolar com baixo uso de telas, tendem a apresentar menos dificuldades psicossociais em comparação àquelas que não utilizavam telas (McNeill et al. 2019 apud Ouyang et al. 2023)

Há duas explicações possíveis para a relação negativa entre o tempo de tela não interativo e os níveis de ansiedade/retraimento das crianças durante a pandemia. Primeiro, o isolamento domiciliar de todos os membros da família, devido ao COVID 19, pode ter aumentado o tempo que as crianças passaram assistindo à TV ou a vídeos com seus pais envolvidos, o que poderia promover a interação entre pais e filhos e beneficiar a saúde mental das crianças, aponta Farber et al. (2020) apud Ouyang et al. (2023). O segundo ponto, como sugerido por Radesky e colegas (2020) citado no mesmo texto, seria que a mídia digital pode funcionar como uma distração ou entretenimento, quando as crianças enfrentam eventos estressantes, como a própria pandemia. Outro ponto trazido pelos autores seria que a maioria do uso interativo de telas é feito de maneira individual, envolvendo o próprio computador ou celular, conduzindo o indivíduo ao isolamento, mesmo dentro de casa com a própria família (Farber et al. 2020 apud Ouyang et al. 2023) e, portanto, pode aumentar os níveis de ansiedade da pessoa. (Choate et al. 2005 apud Ouyang et al. 2023).

Andrade et al. (2022) até citam que nos estudos encontrados, o aumento do uso de telas está atrelado à presença da ansiedade, no entanto, por considerarem outros fatores em conjunto, como os citados anteriormente, não ficou de forma esclarecida se seria uma relação unifatorial ou multifatorial. Além disso, os autores ressaltam a importância do acompanhamento especializado às

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

crianças e adolescentes que já manifestam sintomas de ansiedade ou outros transtornos, visto que os estudos também apontam um aumento da depressão associado ao uso excessivo de telas.

Nesse sentido, uma segunda hipótese apresentada no artigo de Ouyang et al. (2023), sugerem que o tempo de exposição às telas por crianças está diretamente relacionado a níveis elevados de ansiedade e comportamentos de isolamento. No entanto, na parte de resultados, tal hipótese é descartada por não apresentar uma associação significativa.

Dentre os impactos psicoemocionais trazidos nas pesquisas pelos autores Santos et al. (2021), em crianças e adolescentes devido ao isolamento social, a depressão e a ansiedade foram os aspectos mais evidentes, sendo 70% dos artigos referenciando a depressão e 60 % dos artigos sinalizando a ansiedade. O risco de qualquer criança ser diagnosticada com transtornos de saúde mental nas categorias F0, F2, F4, F5 ou F8, sendo estes os códigos utilizados no CID – Classificação Internacional de Doenças – após qualquer período de isolamento, devido à pandemia, foi de 95%, de acordo com Brannen et al. (2023).

O sintoma de angústia por exemplo, foi mais frequente em participantes do sexo feminino e que moravam em regiões urbanas (Duan et al., 2020 apud Santos et al., 2021). Em terceiro lugar, dos aspectos psicoemocionais, foram relatados: medo e preocupação, seguidos de estresse e frustração. Os adolescentes demonstraram maior preocupação com a crise da COVID-19, especialmente em relação aos estudos e às amizades. O estresse foi associado a um aumento da solidão e a um maior nível de depressão entre aqueles que passaram mais tempo nas mídias sociais, sendo que 12% relataram um uso superior a 10 horas diárias. (Santos et al., 2021)

Além disso, a depressão e o estresse são mencionados novamente por Santos et al. (2021), ao indicar que o aumento do uso da internet durante a pandemia esteve relacionado a indivíduos do sexo masculino, com idades entre 6 e 18 anos. Um estudo realizado no Irã, mencionado pelos

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

autores, indicou que adolescentes que apresentavam sintomas de depressão, ansiedade e estresse estavam mais propensos a desenvolver transtornos relacionados ao uso excessivo da internet e jogos digitais, além de sofrerem com insônia e pior qualidade de vida durante a pandemia de COVID-19.

O sono também é um indicativo importante quando se trata da saúde mental. Um sono de qualidade pode ser associado à melhora relacionada a: atenção, comportamento, aprendizado, memória, regulação emocional, qualidade de vida e saúde física e mental, de acordo com Paruthi et al. (2016) citado pelos autores Chalermchutidej et al. (2023). A maioria dos estudos citados por Chalermchutidej et al. (2023), indicam que os adolescentes que utilizam redes sociais, tendem a ter um sono pobre de qualidade e níveis altos de ansiedade e depressão.

Uma pesquisa realizada por Cabral et al. (2022) apresenta dados que associam a ansiedade com problemas de sono e outros aspectos relacionados ao uso excessivo de telas. No estudo, 123 estudantes relataram o uso contínuo de plataformas digitais antes de dormir, e mais de 90% indicaram dificuldades no ciclo circadiano, além de perceberem um aumento na ansiedade, dores de cabeça, desconforto visual e sonolência durante o período escolar. **Dos 123 estudantes entrevistados, 40 relataram a ansiedade como um dos sintomas prevalentes durante o ciclo do sono. Desses, 25 descreveram a ansiedade como intensa, enquanto 17 relataram senti-la em menor grau e 12 afirmaram não experimentar essa emoção.**

Já no estudo de Chalermchutidej et al. (2023), a má qualidade do sono foi associada ao uso das redes sociais após o período de isolamento, mas não durante ele. Uma possível explicação para isso é a flexibilidade das aulas, ou seja, durante o isolamento, as aulas presenciais foram suspensas, o que proporcionou mais tempo para o sono dos adolescentes, já que as aulas eram on-line ou gravadas. Em contrapartida, uma outra pesquisa, mencionada no artigo de Cabral et al. (2022), uma

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

porcentagem entre 40% e 66,7% dos participantes alegaram que acordaram mais vezes a noite do que o habitual durante a pandemia, enquanto mais de 91% relataram que demoravam mais para pegar no sono. Esse estudo chega à conclusão de que, o uso excessivo de telas durante a pandemia foi muito associado às mudanças de qualidade no sono, baixo rendimento acadêmico e aumento dos níveis de estresse e ansiedade.

Além disso, Silvério e demais autores (2023) lembram que, a pandemia contribuiu para um ambiente propício ao desenvolvimento do estresse tóxico, caracterizado por uma resposta fisiológica intensa e prolongada a adversidades. Esse tipo de estresse manifesta-se por sintomas físicos e emocionais, como fadiga, depressão, agressividade e inquietação. Também desencadeia a liberação excessiva de cortisol, o que pode impactar negativamente os sistemas imunológico e nervoso, afetando processos essenciais como emoção, memória e aprendizado.

Sobre tais questões, Rosa e Souza (2021) afirmam que a dependência digital dessa geração causou grandes mudanças no processo cognitivo das crianças e adolescentes, afetando a capacidade de concentração. Peixoto Bredemeier e Cassel (2021) citados por Passos (2021), explicam que os aspectos cognitivos irão variar conforme a etapa de desenvolvimento que a criança se encontra e o tempo de uso de telas que ela está exposta. Carter (2018) apud Rosa e Souza (2021), também aponta com base em um estudo, que o processo cognitivo da geração Z sofreu transformações significativas devido ao avanço das novas tecnologias. Essas mudanças impactam diretamente a capacidade de concentração, uma vez que a internet aumenta as distrações, resultando na redução da habilidade de reflexão. Além disso, tais alterações influenciam o comportamento e as ações dos indivíduos.

O uso precoce de telas em excesso utilizada pelas crianças podem acarretar o aparecimento de problemas futuros, como transtornos de atenção e hiperatividade, afetando o desenvolvimento

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

infantil. Segundo Faria (2010) citado por Rosa e Souza (2021), o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é o mais comum, diagnosticado em crianças. Ele é identificado pela falta de atenção, distração, comportamentos impulsivos, ansiedade e agitação motora. Em muitos casos, crianças diagnosticadas com TDAH enfrentam desafios sociais, familiares e emocionais por conta das dificuldades primárias, associados com baixo desempenho escolar, dificuldades de interação social, baixa autoestima e conflitos no ambiente familiar. Nesse sentido, é válido mencionar um estudo que associou o tempo de tela interativo e os problemas de desatenção de crianças em idade pré-escolar. Os resultados indicaram que aquelas que passavam mais de duas horas diárias em dispositivos eletrônicos, tinham uma probabilidade 7,7 vezes maior de receber um diagnóstico de TDAH. (Tamana et al., 2019 citado por Ouyang et al., 2023). Dentre os principais problemas médicos e alertas de saúde infantil na era digital, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2020) destaca: Transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), distúrbios do sono, transtornos alimentares, problemas visuais, questões de saúde mental e dependência digital.

Uma hipótese trazida por Rahayu et al. (2021) e Suarsi & Wibawa (2021) no artigo de Ouyang et al. (2023), propõe que o tempo de tela pode prejudicar o envolvimento da criança com a aprendizagem, ou seja, quanto mais tempo ela passa em telas, menos motivada ou engajada ela estará com os estudos. Pesquisas recentes realizadas durante a pandemia da COVID-19, identificaram que o tempo de tela interativo das crianças, incluindo aprendizado on-line e videogames, impactou negativamente seu interesse e motivação para aprender.

Somado a tais questões, Magson et al. (2021) citado por Brannen et al. (2023), explicam que as dificuldades de aprendizagem on-line e o sentimento de desconexão social durante o lockdown foram associados com uma baixa satisfação de vida, particularmente entre meninas, além do aumento da depressão e ansiedade. Outra questão trazida no artigo de Brannen et al. (2023) por

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

Abba-Aji (2020) foi o aumento na prevalência dos sintomas do Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), durante o período de pandemia, o que acabou ampliando a probabilidade da ocorrência de níveis elevados de estresse, ansiedade e depressão.

Além disso, foi especulado pelos autores Anderson & Subrahmanyam (2017) mencionado no artigo de Ouyang et al. (2023) que o aumento do tempo utilizado nas telas interativas, após o início da pandemia substituiu o tempo dedicado a outras atividades cognitivas valiosas, nas quais as crianças gostavam de se envolver antes da pandemia, como atividades de aprendizagem ao ar livre, leitura de livros, ou aprendizado com professores e colegas, o que poderia influenciar suas abordagens à aprendizagem.

Outro aspecto a ser considerado, seria que o contato com as mídias sociais vem sendo introduzida na vida das crianças e adolescentes muito cedo, até mesmo sendo relacionada a um atraso de linguagem das crianças. Peixoto, Bredemeier e Cassel (2020) citado por Passos (2021), comentam que crianças que possuem televisões individuais em seus quartos tendem a ter um diálogo mais limitado com seus pais, por exemplo. Essa ausência de diálogo entre pais e filhos, por conta do uso de telas é preocupante, principalmente em relação às crianças mais novas, que necessitam dessa interação, trocas e conversas com pessoas reais, para se desenvolverem socialmente e linguisticamente, já que o desenvolvimento da fala e da linguagem depende do tipo de desenvolvimento cognitivo e social que a criança terá durante a infância. Além disso, é válido considerar que a comunicação no mundo virtual é feita através de textos e áudios majoritariamente, diminuído assim o contato facial e visual, citam Ramos e Knaul (2020) no artigo de Passos (2021).

Segundo um estudo feito com crianças de 18 meses, utilizando dispositivos móveis por 30 minutos diários, constatou-se um atraso linguístico significativo, de acordo com Heuvel et al. (2019) citado por Passos (2021), em virtude de uma menor exposição e estimulação da fala, além da

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

diminuição de interações e brincadeiras com seus responsáveis. Os pais expõem seus filhos às telas e aplicativos dessas maneiras por acreditarem que são educacionais e que tais mídias irão ensinar algo aos seus filhos em algum aspecto. Crianças que apresentam um atraso na linguagem tendem a começar a assistir TV 10 meses antes de conseguirem falar sua primeira palavra, em média, de acordo com Chonchaiya e Pruksananonda (2008) apud Passos (2021).

Sobre o desenvolvimento cognitivo da criança a Sociedade Brasileira de Pediatria explica:

[...] O desenvolvimento cerebral e mental de qualquer criança, da primeira infância, segunda infância e durante toda a fase da adolescência são mediadas por diferentes estruturas e regiões cerebrais que amadurecem com estímulos, toques, visuais/luz, sons, olfato e, que modelam a arquitetura e a função dos ciclos neurobiológicos para a produção de neurotransmissores. (SBP, 2020, p.03)

Um estudo realizado por Hutton et al. (2020), citado por Passos (2021), teve como objetivo explorar as relações entre o uso de telas e a integridade da substância branca do cérebro, estrutura essencial para a linguagem e a alfabetização em crianças. A pesquisa foi conduzida entre agosto de 2017 e novembro de 2018, com 47 crianças norte-americanas de 3 a 5 anos. Os resultados indicaram que, quanto maior o tempo de exposição à mídia baseada em tela, menor era a integridade microestrutural dos tratos da substância branca cerebral, responsáveis por sustentar a linguagem, as funções executivas e as habilidades emergentes de alfabetização. É inegável que a pandemia e o isolamento contribuíram para uma piora drástica em relação à saúde das pessoas de uma forma geral. Um estudo citado por Silvério et al. (2023) mostra que durante o período pandêmico, houve um grande percentual de faltas em consultas médicas e exames de rotina (38%), uso excessivo de telas (50,9%) e um estilo de vida mais sedentário (39,1%).

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

Focando um pouco mais na questão do sedentarismo ou da falta de exercícios físicos, uma pesquisa longitudinal apresentada por Xiang et al. (2022), comparou a atividade física e o tempo de tela por lazer antes e durante a pandemia, analisando 2.423 estudantes. Antes da pandemia, 2.270 praticavam exercícios físicos, enquanto 153 eram inativos. Além disso, 2.247 adolescentes relataram pouco tempo de tela por lazer, enquanto 176 apresentavam um uso prolongado. Em relação à ansiedade, 47% dos estudantes fisicamente ativos relataram sentir essa emoção, contra 57,5% dos inativos. No que se refere ao tempo de tela, 46,6% dos que tinham baixo uso relataram ansiedade, enquanto esse número subiu para 60,8% entre os que utilizavam telas por mais de duas horas diárias. Durante a pandemia, a combinação entre exercício físico e tempo de tela impactou os índices de ansiedade: 17,2% dos estudantes ativos com pouco tempo de tela relataram ansiedade, enquanto esse número foi de 27,9% entre inativos com baixo tempo de tela, 28,5% entre ativos com alto tempo de tela e 32,5% entre inativos com longo tempo de tela.

Portanto, resume-se que o aumento do tempo de tela e a redução do nível de atividade física foram associados à uma piora das condições psicológicas de estudantes, mesmo pós ajustes entre essas variáveis. Esses resultados, sugerem que um longo tempo de tela para lazer e a prática insuficiente de atividades físicas, puderam contribuir de forma independente e combinada, para um maior risco de problemas psicológicos aos adolescentes, durante a pandemia. (Xiang et al., 2022)

McArthur et al. (2023) também destacam que, o uso excessivo de telas, a redução do tempo de sono e atividade física, juntamente com a diminuição da conexão social com os amigos, foram indicadores de piora na saúde mental. Uma intervenção bem-sucedida para saúde mental de crianças e adolescentes deve incentivar a atividade física e reduzir o tempo de tela ao mesmo tempo, para atingir um benefício ideal para a saúde física e emocional.

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

Abordando sobre aspectos mais gerais, o estresse foi um dos principais impactos da pandemia, e uma das maiores causas desse estresse foi a dificuldade de acesso aos serviços de saúde. As mudanças feitas tanto na Atenção Básica quanto na Especializada, reduziram as opções de atendimento, deixando muitas pessoas mais vulneráveis. Por isso, é essencial garantir que os serviços de saúde mental sejam acessíveis e adaptados à nova realidade, na época. (UNICEF, 2020 apud Santos et al., 2021). A adoção de novas formas de atendimento, como o uso de redes sociais e teleatendimento na Atenção Primária à Saúde (APS) e nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), tem sido uma alternativa importante. Ferramentas como WhatsApp e e-mail ajudam a melhorar a comunicação entre profissionais e pacientes, permitindo tanto atendimentos individuais quanto coletivos. (Cruz et al., 2020 apud Santos et al., 2021)

Algumas questões importantes para minimizar os impactos psicossociais e conseguir lidar melhor com eles, na época da pandemia foram expostos por Santos et al. (2021): Ter o contato constante com amigos e familiares via redes sociais, o apoio social de vizinhos, hábitos de sono e alimentação saudáveis, a prática regular de exercícios físicos que podiam ser feitos em casa e informações precisas e corretas sobre saúde, podiam contribuir para minimizar os impactos psicossociais do isolamento em crianças e adolescentes. Atividades de lazer dentro dos protocolos estabelecidos, além da limitação de notícias relacionadas à pandemia, pois podiam impulsionar ainda mais a ansiedade, também foram pontos trazidos no texto.

Para lidar melhor com a ansiedade, Roemer e Orsillo (2009) trazem o uso da técnica de Mindfulness, que consiste estabelecer contato com o momento presente e com conteúdo interno e externo, citado no texto das autoras Marsola e Meiado (2022). A técnica pode ser ensinada, inclusive para crianças e adolescentes a estarem em estado de atenção, podendo dessa maneira, perceber seus pensamentos, sensações físicas e emoções. Esses exercícios de atenção plena, melhoram a

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

memória, o estado físico e mental, ajudando a pessoa a ficar relaxada e tranquila, diminuindo os sintomas da ansiedade.

No quesito das possibilidades interventivas, Asbahr (2004) apud Marsola e Meiado (2022) comenta sobre a eficácia da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) no tratamento da ansiedade infantil. O autor enfatiza a importância da combinação de técnicas direcionadas aos sintomas específicos, como o uso de técnicas de relaxamento para crianças tensas, por exemplo. Além disso, ressalta o treinamento de habilidades sociais e a correção de pensamentos distorcidos relacionados aos medos da criança, promovendo respostas mais funcionais para os sintomas ansiosos, independentemente de sua intensidade. O tratamento também inclui etapas como psicoeducação, reestruturação cognitiva e intervenções baseadas em exposição e prevenção, considerando a ansiedade como o foco principal da abordagem terapêutica.

Conclusão

Este trabalho evidenciou os impactos psicossociais do uso excessivo de telas por crianças e adolescentes durante e após a pandemia. Estudos demonstraram que, nesse período, o tempo prolongado diante das telas intensificou não apenas os sintomas de ansiedade, mas outras questões psicológicas idem. Entretanto, algumas pesquisas indicam que a ansiedade infantil tem uma origem multifatorial, não sendo exclusivamente causada pelo uso de telas. O próprio contexto da pandemia gerou insegurança, medo e desconforto para muitas crianças e adolescentes, fatores que também podem ter contribuído significativamente para o aumento da ansiedade.

Já entre o uso excessivo de telas e dificuldades na aprendizagem, atenção e foco, todos os estudos analisados apontam uma relação direta, além de impactos negativos na qualidade do sono e no desenvolvimento da linguagem. Do mesmo modo, importante ressaltar que o ambiente familiar

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

e a forma de como a rotina é desorganizada, também foram associados ao tempo prolongado de exposição às telas pelas crianças e adolescentes, seja pela falta de supervisão dos pais ou pelo uso da tecnologia como um recurso para acalmá-las.

Para melhor entendimento dos efeitos do isolamento social e do uso excessivo de telas no desenvolvimento social e cognitivo de crianças e adolescentes, estudos longitudinais e pesquisas mais aprofundadas serão necessárias. Diante de todas as informações, uma hipótese relevante é que o problema central pode não estar no uso de smartphones e tablets em si, utilizados pelas crianças e adolescentes, mas na forma de como esses dispositivos são manejados, considerando a finalidade e a duração do uso. Dessa forma, um enfoque mais detalhado nesses três aspectos seria fundamental para orientar futuras pesquisas.

Referências

- American Psychiatric Association. (2014). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5. Tradução Maria Inês Correa Nascimento et al. 5. ed. Porto Alegre: Artmed.
- Andrade, B. M., Barreto, A. S. M., Campos, A. M., Carranza, B. L. P., Santana, L. M. C. B. S., Almeida, L. M. G. F. de, Ribeiro, M. C., Mendonça, N. P. V., Mendonça, V. P. V., & Soares, A. C. G. M. . (2022). 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. *Research, Society and Development*. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i8.30515>
- Brannen DE, Wynn S, Shuster J, Howell M. (2023). Pandemic isolation and mental health among children. *Disaster Med Public Health Prep*. 17(e353), 1–7. doi: <https://doi.org/10.1017/dmp.2023.7>

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

- Cabral, L.G.L, Queiroz, T,N., Pol-Fachin, L, & Santos, A. R. L. dos (2022). Tecnologias digitais e seus impactos na qualidade do sono e desempenho acadêmico em tempos de pandemia. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/anp/a/PvcKcfvf3fW6tR4xKcnpnmc/?lang=en#>
- Chalermchutidej, W., Manaboriboon, B., Sanpawitayakul, G., Theppiban, S. & In-iv, S. (2023) Sleep, social media use and mental health in female adolescents aged 12 to 18 years old during the COVID-19 pandemic. BMC Pediatr 23, 398. <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04218-4>
- Fuzikawa, C. (2020). Pandemia do coronavírus pode agravar estresse e levar a quadros de transtornos de ansiedade. Faculdade de Medicina-UFMG. Disponível em: <https://www.medicina.ufmg.br/por-que-estamos-ansiosos/>
- Li, X., Vanderloo, L. M., Keown-Stoneman, C. D. G., Cost, K. T., Charach, A., Maguire, J. L., Monga, S., Crosbie, J., Burton, C., Anagnostou, E., Georgiades, S., Nicolson, R., Kelley, E., Ayub, M., Korczak, D. J., & Birken, C. S. (2021). Screen Use and Mental Health Symptoms in Canadian Children and Youth During the COVID-19 Pandemic. JAMA network open, 4(12), e2140875. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.40875>
- Marsola, M.M, & Meiado, A. (2022). Aspectos comportamentais do desenvolvimento relacionados a ansiedade na infância. Disponível em: https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:-cZsXLQk9Asj:scholar.google.com/+ASPECTOS+COMPORTAMENTAIS+E+DO+DESENVOLVIMENTO+RELACIONADOS+A+ANSIEDADE+NA+INF%C3%82NCIA&hl=pt-BR&as_sdt=0,5
- McArthur, B.A., Racine, N., McDonald, S. Tough, S. & Madigan, S. (2023). Child and family factors associated with child mental health and well-being during COVID-19. Eur Child Adolesc Psychiatry 32, 223–233. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01849-9>
- Ouyang, X., Zhang, X., Zhang, Q., Gong, X., Zhang, R. (2023). Preschool children’s screen

A Relação entre o Excesso do Uso de Telas e a Ansiedade durante e pós o Período de Pandemia do Covid-19 em Crianças e Adolescentes

time during the COVID-19 pandemic: associations with family characteristics and children's anxiety/withdrawal and approaches to learning. National Library of Medicine. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37359597/>

Passos, T. P. (2021). Uso de telas na infância: Revisão bibliográfica sobre riscos e prejuízos para o desenvolvimento cognitivo e linguístico. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/3100>

Rosa, P. M. F., & de Souza, C. H. M. (2021). Ciberdependência e infância: as influências das tecnologias digitais no desenvolvimento da criança. *Brazilian Journal of Development*, 7(3), 23311–23321. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n3-172>

Santos, L.C., Pinheiro, T. J. S., de Andrade, T. I. X., Sousa, P. H. A., Braga, P. P., Romano, M. C. C. (2021). Impactos psicossociais do isolamento social por COVID-19 em crianças, adolescentes e jovens: scoping review. *Revista de Enfermagem UFSM*. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/65407>

Silvério, A. B. G., Souza, D. L. de ., Kuzma, G. de S. P., Mudri, G. S., Nagel, I. B. F., Silva, J. C. da ., Ceconello, L., Oliveira, R. P. de ., Marchinhacki, R. W., & Soejima, S. N.. (2023). Toxic stress on a pediatric population during the COVID-19 pandemic. *Revista Paulista De Pediatria*, 41, e2021399. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2021399>

Sociedade Brasileira de Pediatria. (2020). #Menos Telas #Mais Saúde. Manual de Orientação. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital.

Xiang, M., Liu, Y., Yamamoto, S. et al. (2022). Association of Changes of lifestyle behaviors before and during the COVID-19 pandemic with mental health: a longitudinal study in children and adolescents. *Int J Behav Nutr Phys Act* 19. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01327-8>