

APODRECIMENTO MENTAL E O USO EXCESSIVO DE TELAS DIGITAIS NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Handyara Gelciane Piontkoski¹
 Paulo Celito Pizolotto²
 Caren Eduarda Cicchetti Guerra³
 Milena Ferraz⁴

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo analisar os efeitos negativos do uso prolongado de telas digitais no desenvolvimento de habilidades socioemocionais na infância e adolescência. A pesquisa foi realizada por meio de revisão bibliográfica, qualitativa, com base em artigos científicos nacionais e internacionais publicados entre 2020 e 2025. Os resultados indicam que a exposição excessiva a dispositivos digitais está associada a alterações emocionais e comportamentais, como ansiedade, irritabilidade, dificuldade de concentração e prejuízos na empatia e nas relações sociais. Observou-se ainda que o tipo de conteúdo consumido exerce forte influência no desenvolvimento socioemocional, sendo especialmente prejudiciais os conteúdos repetitivos, de baixa complexidade e com excesso de estímulos. A mediação parental se mostrou um fator protetivo importante, destacando a necessidade de acompanhamento e de limites no uso da tecnologia por crianças e adolescentes. Conclui-se que o uso consciente das telas, aliado às interações sociais e a atividades lúdicas, é essencial para um desenvolvimento saudável.

Palavras-chave: Tecnologia. Habilidades socioemocionais. Infância. Adolescência. Telas digitais.

1 INTRODUÇÃO

O avanço da tecnologia tem transformado significativamente as interações no mundo, afetando especialmente a infância e adolescência, períodos essenciais para o desenvolvimento cognitivo, físico, social e emocional. As crianças nascidas no século XXI são corriqueiramente referidas como “nativas digitais”, inseridas em um contexto do qual o brincar assume novas formas, mediadas por dispositivos eletrônicos introduzidos cada vez mais cedo na rotina (Tomás; Carvalho, 2019).

O conceito de “nativas digitais” surge a partir dos trabalhos realizados pelo educador Prensky (2001, **tradução nossa**) e descreve indivíduos que têm contato com computadores, videogames e internet desde a infância, tornando-se nativos dessa linguagem digital desde os primeiros anos de vida. De acordo com Cabra e Marciales (2009, **tradução nossa**), esse termo

¹ Graduanda em Psicologia (UCEFF, 2025). E-mail: handyarapiontkoski@gmail.com

² Mestre em Psicologia – Imed Faculdade Meridional (IMED) - E-mail: paulocelito2018@gmail.com

³ Docente.

⁴ Docente.

se refere a aqueles nascidos após o surgimento da internet e que não conseguem imaginar-se sem ela.

Em alguns contextos familiares, essa troca de brincadeiras e interações sociais pelo uso de dispositivos eletrônicos tem levado a um aumento no tempo de exposição às telas. Esse uso excessivo na infância e adolescência tem levantado preocupações em relação ao bem-estar emocional e ao desenvolvimento saudável. O uso indisciplinado da tecnologia pode resultar em mudanças emocionais e comportamentais que interferem na execução de tarefas cotidianas e nas relações sociais e familiares (Silva; Viana; Mesquita, 2024).

Uma reportagem da Cable News Network - CNN Brasil (2024) menciona o termo “brainrot”, que, apesar de ser antigo, começou a se popularizar no meio digital pelos jovens da Geração Z. Traduzido como “podridão cerebral” ou “apodrecimento do cérebro”, refere-se ao consumo excessivo de conteúdos fúteis na internet, o que pode impactar negativamente as capacidades cognitivas e a habilidade de pensar de forma crítica.

Deste modo, a questão central desta pesquisa é: **Quais os efeitos negativos do uso prolongado de telas digitais no desenvolvimento de habilidades socioemocionais na infância e adolescência?** O objetivo geral é apresentar os efeitos negativos da exposição prolongada às telas digitais na infância e adolescência sobre as habilidades socioemocionais. Os objetivos específicos são: a) identificar a prevalência dos tipos de conteúdos digitais acessados por crianças e adolescentes; b) compreender a relação entre o envolvimento parental na mediação do uso de tecnologia; e, c) apresentar estratégias eficazes para mitigar os potenciais impactos negativos do uso prolongado das telas digitais na infância e adolescência.

2 REVISÃO TEÓRICA

Neste tópico estão presentes as informações que foram extraídas da literatura, sendo: artigos científicos, livros, dissertações e notícias.

2.1 EVOLUÇÃO DA TECNOLOGIA

O final do século XX foi um marco na história da tecnologia, com o surgimento do computador e o avanço acelerado da internet. Desde então, o campo da tecnologia teve mudanças rápidas, impulsionadas pelo crescente investimento na infraestrutura de telecomunicações, pelo desenvolvimento de novas tecnologias de informação e comunicação

(TIC), e pela elaboração de uma ampla gama de sites, softwares e aplicativos (Tavares; Melo, 2019).

Com o avanço da tecnologia, o acesso à informação tornou-se mais rápido, fácil e disponível por meio das tecnologias digitais, impactando significativamente as relações sociais (Kostyrka-Allchorne *et al*, 2022). A escola, nesse contexto, é uma das instituições que mais enfrenta as consequências desse desenvolvimento, por acolher crianças e jovens nascidos na era digital, cujas demandas diferem das gerações anteriores (Sampaio et al, 2024, **tradução nossa**). Esse crescimento tecnológico também permitiu que diversos serviços, antes oferecidos exclusivamente de forma presencial, migrassem gradualmente para o meio digital, abrangendo desde operações bancárias até a oferta de cursos de graduação e pós-graduação a distância (Tavares; Melo, 2019).

O uso extensivo de telas e mídias sociais por adolescentes tem sido associado a complexas experiências digitais, que incluem tanto a conectividade social e o suporte entre pares, quanto desafios relacionados à saúde mental (Kostyrka-Allchorne *et al*, 2022), (Santos *et al*, 2023, **tradução nossa**), (Tang *et al*, 2021, **tradução nossa**). O crescimento de plataformas digitais tem levado a um aumento do tempo de tela, e estudos longitudinais buscam compreender a relação entre esse tempo e os sintomas de saúde mental (Tang *et al*, 2021, **tradução nossa**). Além disso, o consumo excessivo de conteúdo online de baixa qualidade, especialmente em mídias sociais, tem levantado preocupações sobre o fenômeno do "brainrot" e seus impactos cognitivos e mentais em crianças e adolescentes (Yousef *et al*, 2025, **tradução nossa**).

Plataformas online, como sites ou aplicativos que possibilitam aos usuários criar e compartilhar conteúdos ou se envolver em redes sociais, são definidas como mídia social. O facebook lançado em 2004, e o Twitter, em 2006, são alguns exemplos dos primeiros tipos de mídias (Obar; Wildman, 2015, **tradução nossa**). Atualmente, o Facebook conta com 3 bilhões de usuários ativos, em sequência vem o Youtube com 2,5 bilhões, o Instagram e WhatsApp com 2 bilhões e o TikTok com 1,5 bilhão, são as mídias sociais mais acessadas no mundo (Statista, 2024, **tradução nossa**).

2.1.1 Tiktok: a nova era das redes sociais

O Tiktok, criado em 2016 pela empresa chinesa ByteDance, tornou-se um fenômeno global. A evolução das plataformas digitais e a ascensão do TikTok ilustram como a internet

tem se adaptado às mudanças culturais e tecnológicas, delineando a forma como nos comunicamos e interagimos na sociedade (Machado, 2023).

O TikTok vai além de ser apenas uma plataforma de compartilhamento de vídeos, é considerado também uma rede social, pois possibilita a troca de mensagens entre usuários e a publicação de vídeos curtos. Usando recursos imersivos para capturar a atenção dos usuários, objetivando manter as pessoas usando o aplicativo o máximo de tempo possível (Garcia, 2024). Além disso, os vídeos curtos são apresentados continuamente enquanto navega-se pela interface, recurso esse chamado de reforço intermitente, ou seja, por vezes o vídeo não agrada o usuário, a sensação gerada é de que a cada próximo vídeo pode aparecer um conteúdo que possa ser mais atraente, mantendo os usuários engajados e explorando a interface (Su *et al.*, 2021, **tradução nossa**).

Algumas das estratégias de design que mantêm os usuários engajados incluem algoritmos avançados, rolagem infinita e organização vertical. Esses algoritmos de recomendação analisam as interações dos usuários com os vídeos apresentados para prever as preferências, oferecendo conteúdos personalizados conforme o interesse do usuário (Lima, 2024). Matthew Brennan, especialista em tecnologia na China, destaca que o TikTok possui um dos algoritmos mais sofisticados disponíveis, permitindo uma personalização elevada dos conteúdos (BBC Brasil, 2020).

Complementarmente, essa experiência de assistir a vídeos no Tiktok está associada a liberação de dopamina no cérebro, um neurotransmissor que provoca a sensação de prazer e satisfação. Ao liberar grandes quantidades de dopamina, o cérebro começa a exigir cada vez mais maiores quantidades, o que pode resultar em comportamentos viciantes (Su *et al.*, 2021, **tradução nossa**).

2.2 JOGOS DIGITAIS

O jogo é uma manifestação cultural intrínseca ao ser humano, refletindo o desejo natural pelo ato de jogar, ele ocorre dentro de limites de tempo e espaço, obedecendo regras que devem ser seguidas, além disso, o jogo é caracterizado por um sentimento de alegria e prazer e de uma percepção que é diferente da vida diária (Huizinga, 2019).

Os jogos digitais também podem ser considerados mídias interativas sociais, pois promovem comunicação e troca entre os usuários, especialmente por meio das comunidades de jogadores. Embora a ideia de competição lúdica seja bastante antiga, ao transportar esse conceito para o contexto contemporâneo e explorar o ambiente virtual, é possível identificar

diversas semelhanças (Ramos *et al.*, 2022). Desde 1958 até os dias atuais, houve uma evolução significativa, com aprimoramentos tecnológicos que transformaram as experiências eletrônicas: de versões mais simples com poucos bytes, até plataformas complexas que ocupam dezenas ou até centenas de gigabytes, proporcionando aos usuários uma imersão cada vez mais realista (Oliveira; Filho; Andrade, 2022).

Compreende-se que os jogos digitais podem além de promover lazer, ser um instrumento aliado no processo de aprendizagem de crianças e adolescentes (Eberlin, 2020). São umas das tecnologias mais comuns entre as crianças e adolescentes, utilizado no lazer e como recurso educativo nas escolas, surgindo para auxiliar na rotina, porém questiona-se até que ponto esses jogos são realmente benéficos (Rosa; Serra, 2020).

A Organização Mundial da Saúde, através do Manual de Classificação Internacional de Doenças - CID, classifica a utilização excessiva de jogos como “gaming disorder” (transtorno dos jogos eletrônicos, em português). Tendo como padrão de comportamento que prejudica as atividades cotidianas, sendo difícil controlar a prática dos games, acarretando em problemas psicológicos, sociais e fisiológicos (OMS, 2024).

Os jogos são uma das formas mais populares de distração, sendo usados individualmente ou em grupos (Salvarli; Griffiths, 2019, **tradução nossa**). Conforme Vuong *et al* (2021, **tradução nossa**), com a expansão da internet no início 2000 aumentando significativamente o acesso aos jogos online, realmente, a oferta de video games online tem se expandido de maneira acelerada. Existem diferentes gêneros de jogos, um dos mais comuns são os videogames, podendo ser acessados com ou sem internet (Gorowska *et al.*, 2022, **tradução nossa**).

Ser um jogador pode ocorrer em qualquer fase da vida de um indivíduo, mas a maioria começa na infância, recorrendo para os jogos não apenas por diversão, mas também para escapar de problemas como bullying (Gorowska *et al.*, 2022, **tradução nossa**). As pessoas jogam por lazer, e em alguns casos para fugir de problemas da vida real, nestes casos, os videogames podem servir como uma alternativa de substituição para as interações sociais (Zajac; Ginley; Chang, 2019, **tradução nossa**), (Stevens et al 2020, **tradução nossa**).

2.3 HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

O conceito de habilidades refere-se a características que tornam alguém hábil (Habilidades, [s.d.]), enquanto socioemocionais diz respeito a como as pessoas gerenciam suas emoções em relação aos outros (Socioemocionais, [s.d.]). Portanto, as habilidades

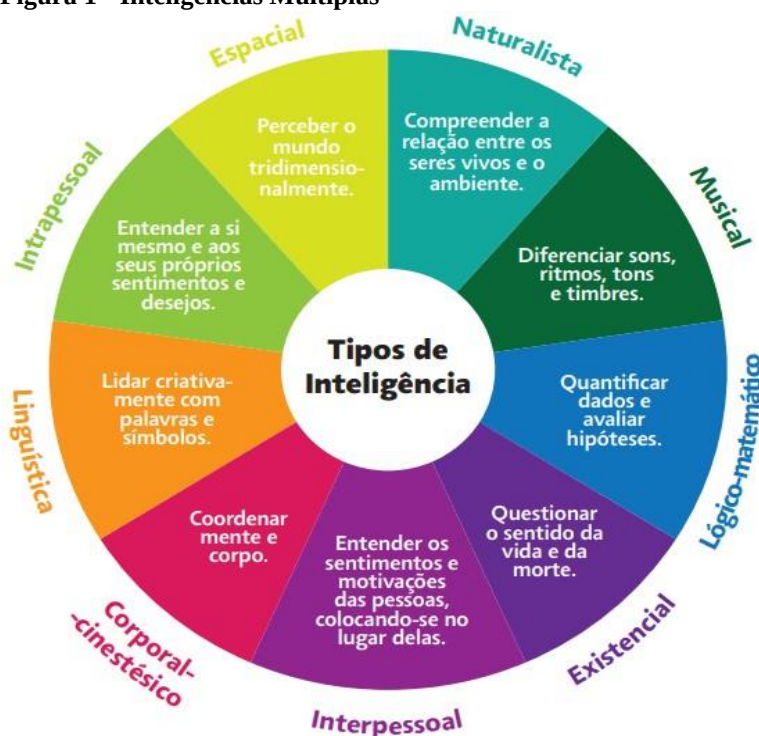
socioemocionais retratam um conjunto de conhecimentos sobre as emoções e sentimentos, bem como a capacidade de se adaptar a esses (Maia; Carvalho, 2023).

Há várias teorias sobre o desenvolvimento das emoções, mas a maioria concorda que elas se desenvolvem através da interação social com o cuidador. Um marco importante no desenvolvimento social e emocional é o primeiro sorriso social que ocorre por volta dos dois a três meses de idade, quando o bebê começa apreciar a interação social. Após os seis meses, os bebês reagem a diferentes emoções comunicando-se com a voz ou expressões faciais, como por exemplo, com alegria para expressões felizes, se afastando ou ficando angustiados ao ver ou escutar expressões de raiva ou tristeza. Após o primeiro ano de vida as crianças tendem a se interessar por outras crianças e as brincadeiras de faz de conta começam (Heberle; Thomann; Carter, 2020, **tradução nossa**).

Para entender o conceito de competência socioemocional ou habilidades socioemocionais, é essencial compreender o que é inteligência emocional. Esse termo começou a ser criado a partir das primeiras ferramentas de avaliação do quociente intelectual (Q.I), foi reconhecido como habilidade de processar informações, além de ser considerado como a capacidade de perceber e raciocinar de forma abstrata (Siqueira; Barbosa; Alves, 1999).

A teoria das Inteligências Múltiplas proposta por Gardner (1995), propõe que a cognição humana é formada por várias facetas independentes que se relacionam de forma independente, a inteligência está ligada à capacidade de resolver problemas. Com isso, as emoções passaram a ser valorizadas pois podem melhorar nas decisões e comportamentos (Branco, 2004). A teoria inclui inteligências como linguística, musical, espacial, corporal-cinestésica, interpessoal, intrapessoal e naturalista, conforme apresentado na Figura 1, as inteligências espiritual, existencial e moral foram posteriormente sugeridas.

Figura 1 - Inteligências Múltiplas



Fonte: Adaptado de Matos (s.d)

Portanto, a Inteligência Emocional (IE), está relacionada às habilidades sociais, que abarca um conjunto de comportamentos adequados para diversos contextos e situações, colaborando para o desempenho socioemocional. Essas habilidades incluem expressar sentimentos, atitudes, desejos, opiniões e direitos de maneira adequada. Alguns exemplos de habilidades sociais abrangem iniciar e manter conversas, falar em público, expressar amor e afeto, defender direitos, pedir favores, recusar solicitações e lidar com críticas (Prette; Prette, 2014).

O desenvolvimento socioemocional diz respeito às experiências que os indivíduos têm dentro do seu contexto histórico e cultural, contendo sentimentos e emoções, caracteriza um fenômeno que possui um propósito, sentido e significância social (Piske, 2013). A família é o primeiro contexto de inserção que atua como intercessora das relações sociais, responsável pela passagem de valores e crenças (Dessen; Polonia, 2007). A medida que as crianças crescem são inseridas em outros contextos, que são possibilitadores de novas experiências socioemocionais e cognitivas, contribuindo para o desenvolvimento saudável, o ambiente escolar também é gerador desta construção, ajudando a melhorar a habilidade (Petrucci; Borsa; Koller, 2016).

As habilidades sociais e emocionais estão interligadas, pois uma depende da outra para um bom desenvolvimento. Com a conexão de ambas, deu-se origem ao conceito de habilidades socioemocionais, envolvendo a forma como o indivíduo expressa e reconhece suas próprias

emoções, bem como identifica nos outros, contribuindo para que os indivíduos enfrentem e resolvam problemas de maneira mais eficaz ao longo da vida (Alzahrani; Alharbi; Alodwani, 2019, **tradução nossa**). As crianças e adolescentes que desenvolvem bem suas habilidades socioemocionais têm maiores chances de sucesso e se ajustam melhor ao ambiente escolar e, posteriormente, à vida (Lam; Wong, 2017, **tradução nossa**).

2.4 TEMPO DE TELA

O avanço da tecnologia tem aumentado o uso de dispositivos eletrônicos e de mídia, transmitidos e interativos, tanto entre crianças e adolescentes quanto por adultos. A mídia transmitida abrange televisão e filmes, enquanto a mídia interativa inclui redes sociais e video games (Bozzola *et al.*, 2018, **tradução nossa**). Sabe-se que as experiências vividas na infância podem influenciar de maneira significativa aspectos físicos, mentais, sociais e emocionais dos indivíduos, impactando outras etapas da vida (Robidoux; Ellington; Lauerer, 2019, **tradução nossa**). Por esse motivo, é fundamental analisar quantidade e qualidade do tempo gasto em frente a telas nesse período do desenvolvimento.

A duração do tempo gasto na frente de uma tela, seja qual for o tipo, como televisão, computador, celular, videogame ou tablet, é denominado como tempo de tela (Ponti, *et al.*, 2017, **tradução nossa**). É possível diferenciar o tempo de tela passivo e ativo, conforme utilização do dispositivo e o nível de engajamento físico e cognitivo do indivíduo. O tempo de tela passivo há pouca interação e baixo uso de recursos cognitivos, como assistir televisão. Já no tempo de tela ativo requer maior envolvimento físico e mental, há maior interação, tais como jogos eletrônicos (Sweetser *et al.*, 2012, **tradução nossa**).

A Sociedade Brasileira de Pediatria - SBP, elaborou um manual de orientação, com o objetivo de promover a saúde e bem estar de crianças e adolescentes que estão em contato constante com as tecnologias, é um documento realizado pelo Grupo de Trabalho sobre Saúde na Era Digital da SBP, entre as principais orientações, destacam-se á evitar exposição a telas em crianças menores de 2 anos, mesmo que passivamente; crianças entre 2 a 5 anos limitar o tempo, sendo o máximo de uma hora por dia, acompanhados de supervisão; crianças de 6 a 10 anos limitar o tempo para de uma ou duas horas por dia, sempre com supervisão; para adolescentes entre 11 a 18 anos, limitar o tempo de telas e jogos de videogames a duas ou três horas por dia, incluindo supervisão. Além disso, o manual traz para todas as idades que deve-se evitar telas durante as refeições, se desconectar uma a duas horas antes de dormir e ter alternativas como esportes ou atividades ao ar livre (SBP, 2021).

A publicação ainda traz sobre a importância da Classificação Indicativa, promovida no País pelo Ministério da Justiça e Cidadania, um portal e guia prático estão disponíveis para consultas sobre quais games, filmes, vídeos ou conteúdos são ou não são recomendados de acordo com a idade (SBP, 2021).

3 METODOLOGIA

A metodologia pode ser entendida como o percurso escolhido para alcançar um objetivo específico. Ela abrange a abordagem ou método utilizado para solucionar problemas e buscar respostas para as necessidades e questões (Michel, 2009).

Nesta pesquisa, adota-se o método científico dedutivo, na qual baseia-se na busca de referências bibliográficas para desenvolver uma problemática específica. De acordo com Gil (2008, p. 9), o método dedutivo “[...] parte de princípios reconhecidos como verdadeiros e indiscutíveis e possibilita chegar a conclusões de maneira puramente formal, isto é, em virtude unicamente de sua lógica. [...]”

Apresenta-se como nível de pesquisa descritiva, segundo Michel (2009), que define esse tipo de pesquisa como aquela que se propõe a examinar e esclarecer problemas, fatos ou fenômenos reais com a maior precisão possível, concentrando na observação detalhada e na identificação de relações e conexões.

O delineamento mais adequado para esta pesquisa é a bibliográfica. Gil (2016), define essa abordagem como desenvolvida a partir de análise de materiais que já foram publicados anteriormente. Portanto, o instrumento de coleta de dados a ser utilizado é a análise de documentos, as técnicas de coleta de dados compartilham a característica de serem aplicadas diretamente às pessoas, no entanto, existem dados que, apesar de se referirem a pessoas, são conseguidos de forma indireta, por meio de documentos, como livros, jornais, registros estatísticos, filmes e vídeos (Gil, 2008).

Por fim, a técnica de análise e interpretação dos dados no presente artigo se classifica como sendo qualitativa. Entende-se que há uma relação dinâmica e específica entre o pesquisador e o objeto de estudo, influenciada pelo contexto, tempo e fatos, neste tempo de pesquisa a verdade não é validada através de números ou estatísticas, mas por meio de uma análise detalhada, abrangente, consistente e coerente. “O pesquisador participa ativamente, compreende e interpreta” (Michel, 2009, p.36).

Para garantir a relevância e a atualidade da pesquisa, foram adotados os seguintes critérios de inclusão: publicações no período de 2020 a 2025; artigos de revisão bibliográfica;

estudos publicados em português e inglês; trabalhos que abordam diretamente os efeitos negativos do uso de telas digitais no desenvolvimento das habilidades socioemocionais de crianças e/ou adolescentes; materiais que discutem estratégias de mediação parental no uso da tecnologia por esse público; e artigos que investigam a prevalência dos conteúdos digitais acessados por crianças e adolescentes.

Foram excluídos os artigos que não se enquadraram nos critérios estabelecidos, seja por divergirem dos objetivos da pesquisa, por não abordarem diretamente os temas propostos ou por apresentarem limitações metodológicas incompatíveis com o escopo deste estudo.

A busca bibliográfica foi conduzida nas bases de dados: SciELO, PubMed e Google Acadêmico utilizando os descritores “tela e infância e adolescência”, “telas digitais”, “tela e infância”, “desenvolvimento emocional e tecnologia”, “tela e habilidades sociais”, “brainrot” e “podridão cerebral”. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, dez artigos foram selecionados para análise crítica.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O Quadro abaixo consiste em sintetizar os artigos utilizados, onde evidencia uma preocupação crescente do meio científico com os impactos negativos do uso excessivo de telas digitais sobre o desenvolvimento das habilidades socioemocionais de crianças e adolescentes.

Quadro 1 - Resultados da pesquisa

TÍTULO	AUTOR/ANO	RESULTADOS
Revisão: Experiências digitais e seu impacto na vida de adolescentes com ansiedade preexistente, depressão, alimentação e condições de automutilação não suicida - uma revisão sistemática	KOSTYRKA-LLCHORNE (2022) <i>A et</i>	A interação digital apresenta efeitos ambivalentes em adolescentes com transtornos mentais, podendo atuar como suporte ou fator agravante, conforme a dificuldade em autorregulação. Sugere-se aprofundamento em estudos com grupos clínicos específicos.
A relação entre a desregulação emocional dos adolescentes e o uso problemático da tecnologia: revisão sistemática da literatura empírica	Yang (2022) <i>et al</i>	A desregulação emocional está associada ao uso problemático de tecnologia em adolescentes, independentemente de condições clínicas. Contudo, melhorar apenas a regulação emocional pode não ser eficaz para reduzir o uso excessivo. Faltam estudos que investiguem mecanismos causais dessa relação.

Identificação de estratégias de intervenção eficazes para reduzir o tempo de tela das crianças: uma revisão sistemática e meta-análise	Jones <i>et al</i> (2021)	Intervenções para reduzir o tempo de tela infantil devem considerar conteúdo e contexto. Identificar os componentes ativos das intervenções é essencial para sua eficácia em larga escala.
Conscientização da mídia e redução do tempo de tela em crianças, jovens ou famílias: uma revisão sistemática da literatura	Krafft <i>et al</i> (2021)	Intervenções para reduzir o tempo de tela mostram resultados mistos, com algumas eficazes e outras sem diferença significativa entre grupos. A heterogeneidade no conteúdo e duração dificulta comparações. Pesquisas futuras devem focar em intervenções de longo prazo e considerar novas mídias digitais, como smartphones e tablets.
As associações entre tempo de tela e saúde mental em adolescentes: uma revisão sistemática	Santos <i>et al</i> (2023)	O tempo de exposição a telas, especialmente smartphones, foi associado negativamente ao bem-estar mental de adolescentes, com maior impacto na ansiedade, autoestima e depressão em meninas. A revisão sugere que o “tempo de tela” sozinho não é um bom indicador dos efeitos na saúde mental; é necessário investigar o conteúdo consumido e as motivações dos adolescentes. Estudos longitudinais devem considerar fatores como sono, atividade física e nível socioeconômico.
A relação entre o tempo de tela e a saúde mental em jovens: uma revisão sistemática de estudos longitudinais	Tang <i>et al</i> (2021)	O discurso público sobre o impacto negativo do tempo de tela na saúde mental dos jovens pode não refletir a literatura científica, que aponta efeitos pequenos. O aumento do tempo de tela não parece ser um fator significativo para o aumento de problemas de saúde mental. As telas podem, na verdade, proporcionar benefícios, como apoio social e informações sobre saúde mental. Diretrizes de uso de telas devem focar no conteúdo e nas motivações de uso, em vez de apenas no tempo de exposição. Estudos longitudinais são necessários para entender melhor essa relação.
Desmistificando o novo dilema da podridão cerebral na era digital: uma revisão	Yousef <i>et al</i> (2025)	A deterioração cerebral, associada ao uso excessivo de plataformas digitais, afeta negativamente a função cognitiva, incluindo memória, planejamento e tomada de decisões. Comportamentos como "doomscrolling" e vício em mídias sociais exacerbam a sobrecarga cognitiva e a exaustão emocional, especialmente em adolescentes e jovens adultos. Limitar o tempo de tela, selecionar conteúdo e adotar atividades não digitais pode mitigar esses efeitos. Futuras pesquisas devem focar em intervenções para ajudar essa população a desenvolver hábitos mais saudáveis e proteger suas funções cognitivas.

O impacto do uso de telas no desenvolvimento da criança: uma revisão de literatura	Souza <i>et al</i> (2025)	O uso excessivo de telas pode afetar negativamente aspectos sociais, cognitivos, físicos e emocionais das crianças, incluindo desregulação emocional, problemas de saúde como sedentarismo e distúrbios oculares, além de prejuízos cognitivos como dificuldades de memória e concentração. A falta de interações sociais e a substituição de brincadeiras ao ar livre contribuem para o isolamento. A intervenção familiar é crucial para monitorar o tempo de tela e o conteúdo, garantindo um desenvolvimento saudável. Futuros estudos devem explorar os efeitos a longo prazo e investigar como diferentes tipos de conteúdo digital influenciam o desenvolvimento.
Influência das telas digitais no desenvolvimento neurológico de crianças	Maia <i>et al</i> (2025)	O uso equilibrado de telas digitais é essencial para o desenvolvimento neurológico infantil, considerando a qualidade do conteúdo e a supervisão parental. Embora haja preocupações com impactos negativos, a adoção de limites de tempo e a promoção de atividades alternativas, como brincadeiras ao ar livre e esportes, são recomendadas para estimular o desenvolvimento cognitivo e sensorial. Estudos longitudinais e a colaboração entre pais, educadores e profissionais de saúde são necessários para entender melhor o impacto das telas. A mediação parental e a alfabetização midiática desempenham um papel crucial na promoção de um neurodesenvolvimento saudável.
Impacto das tecnologias digitais no desenvolvimento cognitivo, social e emocional infantil: revisão de literatura	Sampaio <i>et al</i> (2024)	As tecnologias digitais oferecem benefícios significativos no desenvolvimento cognitivo, social e emocional das crianças, especialmente por meio de aplicativos educacionais e interação social online. Contudo, o uso excessivo ou inadequado pode causar riscos, como déficit de atenção, distúrbios do sono e isolamento. A mediação dos pais e educadores é fundamental para equilibrar os benefícios e riscos. Recomenda-se limitar o tempo de tela, selecionar o conteúdo com cuidado e incentivar a interação social. Futuras pesquisas longitudinais são necessárias para investigar os impactos a longo prazo e as disparidades no acesso à tecnologia.

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

Os estudos encontrados demonstram que o tempo prolongado em frente às telas digitais está associado a prejuízos na saúde mental, incluindo sintomas de ansiedade, depressão, irritabilidade e dificuldades de sono. Essas evidências emocionais são descritas na pesquisa de Santos *et al* (2023, **tradução nossa**) e de Tang *et al* (2021, **tradução nossa**), que apontam como o uso não regulado das telas digitais pode comprometer o equilíbrio emocional.

Outra perspectiva debatida refere-se à desregulação emocional e aos prejuízos nas habilidades cognitivas e sociais, em especial a atenção, o autocontrole e a empatia. Os estudos

de Yang *et al* (2022, **tradução nossa**) e Souza *et al* (2025) revelam que o consumo excessivo de conteúdos digitais rápidos, como vídeos curtos e jogos com muito estímulo, levam à diminuição da tolerância à frustração e ao aumento de comportamentos impulsivos. Essa realidade implica diretamente a socialização, tendo em vista que crianças e adolescentes passam a ter mais dificuldades de lidar com conflitos, criar vínculos empáticos e participar de interações sociais. Conforme evidências dos estudos de Prette e Prette (2017), as habilidades socioemocionais são construídas através da convivência, da comunicação interpessoal e da resolução de problemas sociais.

Sobretudo, alguns estudos revelam que não apenas o tempo influencia negativamente o desenvolvimento das habilidades socioemocionais, mas também o tipo de conteúdo acessado. De acordo com Jones *et al* (2021, **tradução nossa**), conteúdos como redes sociais e jogos violentos contribuem para a diminuição de habilidades como a empatia e o pensamento crítico. Vários artigos expõem a importância da administração de conteúdos apropriados para cada faixa etária.

Diante desse cenário, a mediação parental é vista como um fator de proteção nos trabalhos científicos. Estudos relatam que crianças cujos pais adotam estratégias de mediação, como diálogo sobre o uso das tecnologias, definição de limites e supervisão dos conteúdos acessados, são propensos a desenvolver com mais eficiência suas habilidades emocionais e sociais (Jones *et al*, 2021, **tradução nossa**), (Krafft *et al*, 2021, **tradução nossa**), (Sampaio *et al*, 2024, **tradução nossa**).

Por fim, um dos artigos analisados, de Yousef *et al* (2025, **tradução nossa**), traz uma perspectiva contemporânea ao citar o fenômeno conhecido como brainrot (ou “podridão cerebral”), termo popular entre adolescentes para referir-se a esgotamento mental ocasionado pelo consumo excessivo de conteúdos digitais de baixa complexidade. Apesar de ainda recente, esse termo ganha destaque, por evidenciar uma visão crítica dos próprios jovens sobre os impactos negativos desse uso exagerado.

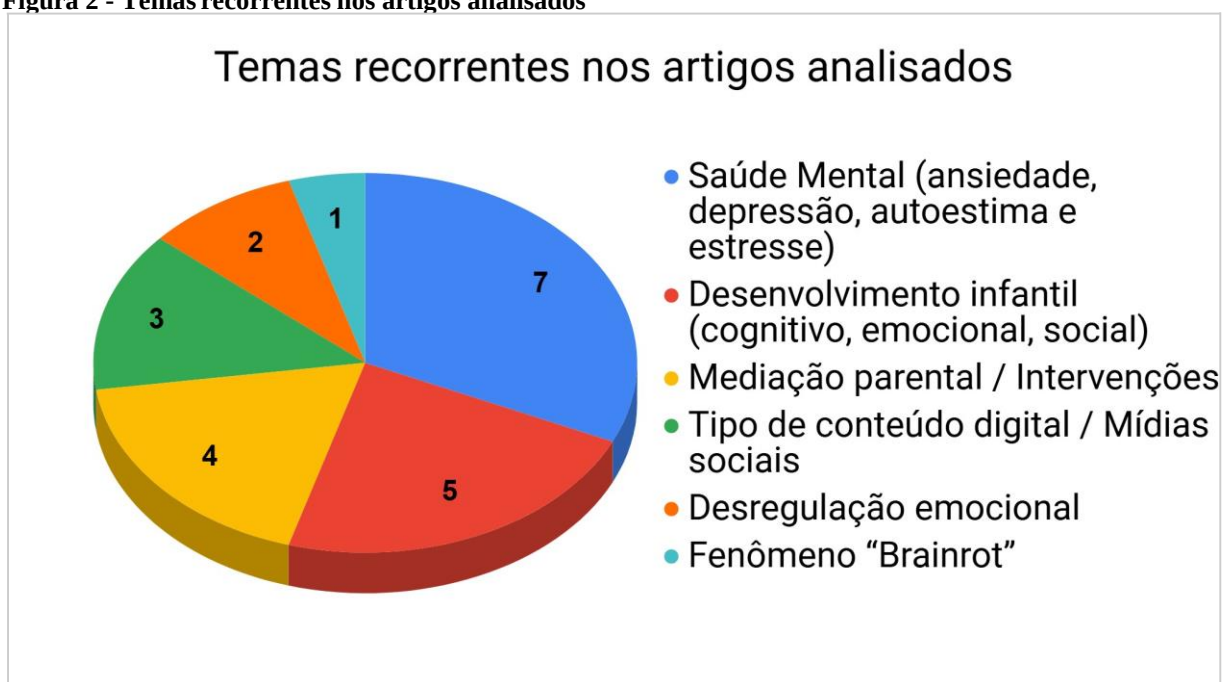
Contudo, é fundamental reconhecer que as tecnologias digitais não se limitam a impactos negativos. Diversos estudos apontam para os benefícios significativos que o uso moderado e mediado pode trazer, especialmente no desenvolvimento cognitivo e social. Por exemplo, as experiências digitais podem promover a conectividade social e o suporte entre pares, oferecendo um espaço para interação e construção de relacionamentos (Kostyrka-Allchorne *et al*, 2022).

Além disso, quando utilizadas de forma equilibrada e com conteúdos educativos, as tecnologias digitais demonstram potencial para promover o aprendizado por meio de

ferramentas interativas, contribuindo para o desenvolvimento infantil. A mediação parental, ao estabelecer limites e orientar sobre o conteúdo, é crucial para potencializar esses aspectos positivos e mitigar os riscos associados ao uso excessivo (Sampaio *et al*, 2024, **tradução nossa**).

Com a análise dos artigos selecionados para essa pesquisa, foi possível identificar a recorrência em alguns temas relacionados aos efeitos do uso excessivo de telas digitais na infância e adolescência, a classificação dos dados resultou em 6 temáticas, representadas no gráfico a seguir.

Figura 2 - Temas recorrentes nos artigos analisados



Fonte: Elaborado pela autora (2025).

O tema que mais apareceu foi Saúde Mental, presente em 7 artigos, destacando os sintomas de ansiedade, depressão, alterações na autoestima e aumento do estresse. Em seguida, em 5 artigos, abordam o impacto do uso das telas no desenvolvimento infantil, nos aspectos cognitivos, emocionais e sociais. A mediação parental e intervenções surgiram em 4 artigos, demonstrando a importância do cuidado e monitoramento do tempo e do tipo de conteúdo acessado pelas crianças e adolescentes. Na sequência, tipo de conteúdo digital e redes sociais, foi trazida em 3 estudos, que influencia diretamente a forma como se envolvem com a tecnologia. Também foram identificadas a desregulação emocional em 2 artigos, associado a dificuldade de lidar com as frustrações e impulsos frente ao uso prolongado de tecnologias

digitais. Por fim, o fenômeno “Brainrot”, termo utilizado para descrever o impacto de conteúdos extremamente rápidos e repetitivos na atenção e no processamento cognitivo.

A categorização desses temas não apenas enfatiza a multiplicidade de efeitos associados ao uso prolongado das telas, como também demonstra a necessidade de abordagens interdisciplinares na compreensão desse fenômeno.

Em tese, os artigos analisados reforçam a ideia central de que o uso excessivo e desequilibrado de telas digitais apresenta um fator de risco para o desenvolvimento das habilidades socioemocionais na infância e adolescência. Apontam ainda para a necessidade de ações educativas, políticas públicas e estratégias familiares que beneficiem o uso consciente da tecnologia, respeitando as necessidades emocionais, sociais e cognitivas das crianças e adolescentes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo geral apresentar os efeitos negativos do uso prolongado de telas digitais no desenvolvimento de habilidades socioemocionais na infância e adolescência. A partir disso, buscou-se identificar a prevalência dos conteúdos mais acessados por esse público, entender a influência do envolvimento dos pais nesse processo e indicar estratégias que auxiliem a minimizar os impactos causados pelo excesso de tempo diante das telas.

Com base nos artigos analisados, foi possível observar que o tempo prolongado em frente a dispositivos digitais está associado a alterações emocionais e comportamentais, como ansiedade, dificuldade de concentração, desregulação emocional, irritabilidade e prejuízos nas interações sociais. Além do mais, notou-se que não apenas o tempo, mas também o tipo de conteúdo consumido influencia no desenvolvimento de habilidades como empatia, pensamento crítico e autorregulação.

O fenômeno popularmente conhecido como brainrot, abordado em alguns dos artigos, reforça essa preocupação ao descrever os efeitos do consumo excessivo de conteúdos repetitivos e com excesso de estímulos, realidade presente no TikTok. Esse tipo de uso intenso, somado à falta de supervisão, pode comprometer o desenvolvimento cognitivo e emocional. Outro ponto que merece ênfase é a importância da mediação parental. Estudos demonstram que, quando há diálogo, limites claros e supervisão no uso da tecnologia, crianças e adolescentes tendem desenvolver suas habilidades sociais de forma mais equilibrada, além de estarem mais preparadas para lidar com os desafios emocionais do dia a dia.

Como limitação deste estudo, destaca-se o fato de tratar-se de uma pesquisa baseada exclusivamente em revisão de literatura. Para pesquisas futuras, recomenda-se a realização de estudos de campo que investiguem, na prática, a vivência concreta de crianças e adolescentes com o uso de telas digitais, bem como a atuação das famílias e instituições escolares nesse contexto.

Em síntese, conclui-se que o uso irregular e excessivo de telas digitais representa um fator de risco para o desenvolvimento emocional e social de crianças e adolescentes. Por isso, faz-se necessário promover um uso consciente da tecnologia, que respeite o tempo de desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional, valorize as interações presenciais, o brincar e a presença dos vínculos afetivos no cotidiano.

REFERÊNCIAS

- ALLCHORNE-KOSTYRKA, K. et al. Review: Digital experiences and their impact on the lives of adolescents with pre-existing anxiety, depression, eating and nonsuicidal self-injury conditions – a systematic review. **Child And Adolescent Mental Health**, [S.L.], v. 28, n. 1, p. 22-32, 7 dez. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36478091/>. Acesso em: 07 abr. 2025.
- ALZAHIRANI, M.; ALHARBI, M.; ALODWANI, A. The Effect of Social-Emotional Competence on Children Academic Achievement and Behavioral Development. **International Education Studies**, [S.L.], v. 12, n. 12, p. 141-149, 29 nov. 2019. Disponível em: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1235885.pdf>. Acesso em: 26 set. 2024.
- BBC BRASIL. TikTok foi feito para ser viciante: o homem que investigou as entranhas do aplicativo. **BBC News Brasil**, 2020. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-55173900>. Acesso em: 23 set. 2024.
- BOZZOLA, E. et al. Media devices in pre-school children: the recommendations of the italian pediatric society. **Italian Journal Of Pediatrics**, [S.L.], v. 44, n. 1, p. 1-5, 14 jun. 2018. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s13052-018-0508-7>. Acesso em: 26 set. 2024.
- BRANCO, A. V. **Competência emocional**. Coimbra: Quarteto, 2004.
- CABRA, T. F; MARCIALES, V. G. P. Mitos, realidades y preguntas de investigación sobre los ‘nativos digitales’: una revisión. **Universitas Psychologica**, Bogotá, v. 8, p. 323-338, set. 2009. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/647/64712165004.pdf>. Acesso em: 14 ago. 2024.
- CNN BRASIL. Brainrot: você tem isso? Conheça esse efeito colateral da vida digital. São Paulo: CNN Brasil, 15 ago. 2024. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/blogs/rita-wu/tecnologia/brainrot-voce-tem-isso-conheca-esse-e-feito-colateral-da-vida-digital/>. Acesso em: 15 ago. 2024.

DESSEN, M. A.; POLONIA, A. da C. A família e a escola como contextos de desenvolvimento humano. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, [S.L.], v. 17, n. 36, p. 21-32, abr. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/dQZLxXCSTNbWg8JNGRcV9pN/#>. Acesso em: 26 set. 2024.

EBERLIN, F. B. V. T. **Direitos da Criança na Sociedade da Informação: Ambiente Digital, Privacidade e Dados Pessoais**. São Paulo: Thomson Reuters Brasil, 2020.

GARCIA, M. A era do conteúdo rápido: uma tendência ou dependência?. **The Trends Hub**. Porto, n. 4, 2024. Disponível em: <https://parc.ipp.pt/index.php/trendshub/article/view/5716>. Acesso em: 7 set. 2024.

GARDNER, H. **Inteligências múltiplas: A teoria na prática**. Porto Alegre: Artmed, 1995.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2016.

GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOROWSKA, M. et al. Novel approaches for treating Internet Gaming Disorder. **Comprehensive Psychiatry**, [S.L.], v. 115, p. 152312, 2022. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010440X22000189>. Acesso em: 15 set. 2024.

HABILIDADES. In: DICIO, Dicionário Online de Português. Vila Nova de Gaia: 7Graus, [s.d.]. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/habilidades/>. Acesso em: 6 out. 2022.

HEBERLE, A. E.; THOMANN, C. R. B.; CARTER, A.S. Social and Emotional Development Theories. **Encyclopedia Of Infant And Early Childhood Development**, [S.L.], p. 173-182, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B978012809324523633X>. Acesso em: 16 set. 2024.

HUIZINGA, J. **Homo ludens: o jogo como elemento da cultura**. São Paulo: Perspectiva, 2019.

JONES, A. et al. Identifying effective intervention strategies to reduce children's screen time: a systematic review and meta-analysis. **International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity**, [S.L.], v. 18, n. 1, p. 1-20, 16 set. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34530867/>. Acesso em: 11 abr. 2025.

KRAFFT, H. et al. Media Awareness and Screen Time Reduction in Children, Youth or Families: a systematic literature review. **Child Psychiatry & Human Development**, [S.L.], v. 54, n. 3, p. 815-825, 2 dez. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34855040/>. Acesso em: 11 abr. 2025.

LAM, L. T.; WONG, E. M. Y. Enhancing social-emotional well-being in young children through improving teachers' social-emotional competence and curriculum design in Hong Kong. **International Journal Of Child Care And Education Policy**, [S.L.], v. 11, n. 1, p. 1-14, 14 mar. 2017. Disponível em: <https://ijceep.springeropen.com/articles/10.1186/s40723-017-0031-0>. Acesso em: 26 set. 2024.

LIMA, B. V. M. TikTok: adolescência conectada e cognição sobrecarregada. **Contribuciones A Las Ciencias Sociales**, [S.L.], v. 17, n. 4, p. 6169, 23 abr. 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/6169>. Acesso em: 23 set. 2024.

LUNETAS. **TIC Kids Online Brasil 2021**. [S.L.]: Lunetas, 2022. Disponível em: <https://lunetas.com.br/tic-kids-online-brasil-2021/>. Acesso em: 30 maio. 2024.

MACHADO, S. B. de A. **A influência do tiktok no desenvolvimento psicossocial do adolescente**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, 2023. Disponível em: <https://sis.unileao.edu.br/uploads/3/PSICOLOGIA/P1641.pdf>. Acesso em: 07 set. 2024.

MAIA, B. O.; CARVALHO, L. O. T. D. A importância do trabalho com as habilidades socioemocionais para uma boa saúde mental de crianças da educação infantil. **Interfaces do Conhecimento**, Mato Grosso, v. 5, n. 1, p. 1-11, abr. 2023. Disponível em: <https://periodicos.unicathedral.edu.br/index.php?journal=revistainterfaces&page=article&op=view&path%5B%5D=797&path%5B%5D=603>. Acesso em: 23 set. 2024.

MAIA, J. J. et al. Influência das telas digitais no desenvolvimento neurológico de crianças. **Journal Of Medical And Biosciences Research**, [S.L.], v. 2, n. 1, p. 562-573, 3 fev. 2025. Disponível em: <https://www.journalmbr.com.br/index.php/jmbr/article/view/496>. Acesso em: 18 abr. 2025.

MATOS, C. A. **Inteligências Múltiplas**. [S.L.]: Colada Web, [s.d.]. Disponível em: <https://www.coladaweb.com/pedagogia/inteligencias-multiplas>. Acesso em: 25 set. 2024.

MICHEL, M. H. **Metodologia e Pesquisa Científica em Ciências Sociais**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

OBAR, J. A.; WILDMAN, S. Social media definition and the governance challenge: an introduction to the special issue. **Telecommunications Policy**, [S.L.], v. 39, n. 9, p. 745-750, out. 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0308596115001172>. Acesso em: 23 set. 2024.

OLIVEIRA, A. A. de S.; FILHO, A. V. de M.; ANDRADE, V. N. G. Jogos digitais e reabilitação neuropsicológica. **Psicologias em Movimento**, Goiânia, v. 2, n. 2, p. 1-18, nov. 2022. Disponível em: <https://unifan.edu.br/revistas/index.php/RevistaISEPsicologias/article/view/960>. Acesso em: 12 set. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Manual de Classificação Internacional de Doenças**. Genebra: OMS, 2024. Disponível em: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#1041487064>. Acesso em: 24 set. 2024.

PETRUCCHI, G. W.; BORSA, J. C.; KOLLER, S. H. A Família e a escola no desenvolvimento socioemocional na infância. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 24, n. 2, p. 391-402, jun. 2016. Disponível em:

https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2016000200001. Acesso em: 26 set. 2024.

PISKE, F. H. R. **O desenvolvimento socioemocional de alunos com altas habilidades/superdotação (ah/sd) no contexto escolar**: contribuições a partir de vygotsky. 2013. 166f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2013. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/xmlui/bitstream/handle/1884/30123/R%20-%20D%20-%20FERNANDA%20HELLEN%20RIBEIRO%20PISKE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 26 set. 2024.

PONTI, M. et al. Screen time and young children: promoting health and development in a digital world. **Paediatrics & Child Health**, [S.L.], v. 22, n. 8, p. 461-468, 9 out. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29601064/>. Acesso em: 28 set. 2024.

PRENSKY, M. Digital Natives, Digital Imigrants. **On the Horizon**, [S.L.], v. 9, n. 5, p. 1-6, out. 2001. Disponível: <http://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>. Acesso em: 14 ago. 2024.

PRETTE, A. del; PRETTE, Z. A. P. del. **Habilidades sociais, desenvolvimento e aprendizagem: questões conceituais, avaliação e intervenção**. 2. ed. Campinas: Alínea, 2014.

RAMOS, D. K. et al. Mídias e Jogos Digitais na Infância: Consumo, Usos e Mediações. **Revista Interacções**, [S. L.], v. 18, n. 63, p. 122–144, 2022. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/interaccoes/article/view/27347>. Acesso em: 12 set. 2024.

ROBIDOUX, H.; ELLINGTON, E.; LAUERER, J. Screen Time: the impact of digital technology on children and strategies in care. **Journal Of Psychosocial Nursing And Mental Health Services**, [S.L.], v. 57, n. 11, p. 15-20, nov. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31670830/>. Acesso em: 26 set. 2024.

ROSA, L. M. da; SERRA, R. G. A Relação entre o Uso de Jogos Digitais Online e Sintomas de Ansiedade em Crianças e Adolescentes. **Contextos Clínicos**, [S.L.], v. 13, n. 3, p. 807-827, dez. 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1983-34822020000300006&script=sci_abstract#:~:text=Os%20resultados%20obtidos%20mostram%20que,de%20esquiva%20dos%20sintomas%20ansiosos. Acesso em: 13 set. 2024.

SALVARLI, S.; GRIFFITHS, M. D. The Association Between Internet Gaming Disorder and Impulsivity. **International Journal Of Mental Health And Addiction**, [S.L.], v. 20, n. 1, p. 92-118, 23 ago. 2019. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-019-00126-w>. Acesso em: 15 set. 2024.

SAMPAIO, V. B. P. et al. Impacto das tecnologias digitais no desenvolvimento cognitivo, social e emocional infantil: revisão de literatura. **Brazilian Journal Of Health Review**, [S.L.], v. 7, n. 5, p. 1-18, 21 out. 2024. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/73837/51635>. Acesso em: 15 abr. 2025.

SANTOS, R. M. S. et al. The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. **Bmc Psychology**, [S.L.], v. 11, n. 1, p. 1-21, 20 abr. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37081557/>. Acesso em: 11 abr. 2025.

SILVA, C. A. T.; VIANA, J. V.; MESQUITA, V. S. M. Contribuições da terapia cognitivo comportamental no tratamento da dependência tecnológica em crianças e adolescentes. **Revista Mosaico**, [S.L.], v. 15, n. 1, p. 123-130, 30 abr. 2024. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/4066>. Acesso em: 31 maio 2024.

SIQUEIRA, M. M. M.; BARBOSA, N. C.; ALVES, M. T. Construção e validação fatorial de uma medida de inteligência emocional. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, [S.L.], v. 15, n. 2, p. 143-152, ago. 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/FTjLdrwsMNfftsVGpVnqmcK/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 25 set. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA - SBP. **Manual de orientação: #MENOS TELAS #MAIS SAÚDE**. São Paulo: SBP, 2021. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas__MaisSaude.pdf. Acesso em: 28 set. 2024.

SOCIOEMOCIONAIS. In: DICIO, Dicionário Online de Português. Vila Nova de Gaia: 7Graus, [s.d.]. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/socioemocionais/>. Acesso em: 6 out. 2022.

SOUZA, B. L. B. et al. O impacto do uso de telas no desenvolvimento da criança: uma revisão de literatura. **Revista Semiárido de Visu**, [S.L.], v. 13, n. 1, p. 1-15, 5 abr. 2025. Disponível em: <https://semiaridodevisu.ifsertao-pe.edu.br/index.php/rsdv/article/view/1370>. Acesso em: 18 abr. 2025.

STATISTA. **Most popular social networks worldwide as of April 2024, by number of monthly active users**. [S.L.], 2024. Disponível em: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-use>. Acesso em: 23 set. 2024.

STEVENS, M. W. et al. Cognitive-behavioral therapy for Internet gaming disorder: a systematic review and meta-analysis. **Australian & New Zealand Journal Of Psychiatry**, [S.L.], v. 55, n. 6, p. 553-568, 7 out. 2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cpp.2341>. Acesso em: 15 set. 2024.

SU, C. et al. Viewing personalized video clips recommended by TikTok activates default mode network and ventral tegmental area. **NeuroImage**, v. 237, p. 1-11, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053811921004134>. Acesso em: 07 set. 2024.

SWEETSER, P. et al. Active versus Passive Screen Time for Young Children. **Australasian Journal Of Early Childhood**, [S.L.], v. 37, n. 4, p. 94-98, dez. 2012. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/183693911203700413>. Acesso em: 28 set. 2024.

TANG, S. et al. The relationship between screen time and mental health in young people: a systematic review of longitudinal studies. **Clinical Psychology Review**, [S.L.], v. 86, p. 1-15, jun. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33798997/>. Acesso em: 11 abr. 2025.

TAVARES, V. dos S.; MELO, R. B. Possibilidades de aprendizagem formal e informal na era digital: o que pensam os jovens nativos digitais?. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 23, p. e183039, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/6kRNTdkSLdD5PkcJLhLkWrh/?lang=pt#>. Acesso em: 01 set. 2024.

TOMÁS, T. K. E.; CARVALHO, C. R. Crianças x tecnologias: o que diz a pesquisa Tic Kids Online?. **Perspectivas em Diálogo: Revista de Educação e Sociedade**, v. 6, n. 12, p. 245-273, 30 out. 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/persdia/article/view/9185>. Acesso em: 21 jun. 2024.

VUONG, Q. H. et al. On the environment-destructive probabilistic trends: a perceptual and behavioral study on video game players. **Technology In Society**, [S.L.], v. 65, p. 101530, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0160791X21000051>. Acesso em: 15 set. 2024.

YANG, H. et al. The relationship between adolescent emotion dysregulation and problematic technology use: systematic review of the empirical literature. **Journal Of Behavioral Addictions**, [S.L.], v. 11, n. 2, p. 290-304, 13 jul. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35895565/>. Acesso em: 07 abr. 2025.

YOUSEF, A. M. F. et al. Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: a review. **Brain Sciences**, [S.L.], v. 15, n. 3, p. 1-16, 7 mar. 2025. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-3425/15/3/283>. Acesso em: 15 abr. 2025.

ZAJAC, K.; GINLEY, M. K.; CHANG, R. Treatments of internet gaming disorder: a systematic review of the evidence. **Expert Review of Neurotherapeutics**, [S.L.], v. 20, n. 1, p. 85-93, 26 set. 2019. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14737175.2020.1671824>. Acesso em: 15 set. 2024.