

O uso indiscriminado das redes e mídias sociais e seu impacto no desenvolvimento das crianças e jovens

The indiscriminate use of social networks and social media and its impact on the development of children and young people

El uso indiscriminado de las redes sociales y los medios de comunicación y su impacto en el desarrollo de los niños y jóvenes

DOI: 10.54901/educa.v9-553

João Fernando Costa Júnior¹
Silvimeire Araujo Saraiva²
Marcelo Queiroz Schmidt³
Juliana Souza da Silva⁴
Roseane Maria Araújo Brito⁵
Márcia Maria de Oliveira Santos⁶
Raimundo Alves dos Reis Neto⁷
Marcia Cristina Valentim de Melo⁸
Tami Ribeiro dos Santos Lacerda⁹
Haroldo Nascimento da Cruz¹⁰
Eliete Lima de Sousa¹¹
Anselmo Accioly Francisco Ferreira¹²
Maria Júlia da Luz¹³
Deyvis dos Santos Costa de Castro¹⁴

¹ Doutor em Ciências da Educação, Universidad Tecnológica Intercontinental (UTIC), Asunción, Paraguay.
E-mail: joaofernando@espiritolive.org

² Doutora em Ciências da Educação, Universidad Tecnológica Intercontinental (UTIC), Asunción, Paraguay.
E-mail: silvimeire82@gmail.com

³ Doutor em Ciências da Educação, Universidad Tecnológica Intercontinental (UTIC), Asunción, Paraguay.
E-mail: mqschmidt@gmail.com

⁴ Mestra em Desenvolvimento Rural e Gestão de Empreendimentos Agroalimentares, Instituto Federal do Pará (IFPA), Óbidos, Pará, Brasil. E-mail: juliana.silva@ifpa.edu.br

⁵ Mestranda em Ciências da Educação, Universidad Tecnológica Intercontinental (UTIC), Asunción, Paraguay.
E-mail: roseanerosa420@gmail.com

⁶ Doutoranda em Ciências da Educação, Universidad Tecnológica Intercontinental (UTIC), Asunción, Paraguay.
E-mail: marcia215@yahoo.com.br

⁷ Mestre em Recursos Naturais, Universidade Federal de Roraima (UFRR), Boa Vista, Roraima, Brasil.
E-mail: raimundo.reis@ifpa.edu.br

⁸ Mestre em Ciências da Educação, Universidad Columbia del Paraguay, Asunción, Paraguay.
E-mail: marciajesusmeama@yahoo.com.br

⁹ Doutoranda em Ciências da Educação, Universidad Tecnológica Intercontinental (UTIC), Asunción, Paraguay.
E-mail: tamigeo24@gmail.com

¹⁰ Doutorando em Ciências da Educação, Facultad Interamericana de Ciencias Sociales (FICS), Asunción, Paraguay. E-mail: haroldo_cruz@yahoo.com.br

¹¹ Mestranda em Ciências da Educação, Universidad Tecnológica Intercontinental (UTIC), Asunción, Paraguay.
E-mail: eliete.portinari@gmail.com

¹² Mestrando em Tecnologias Emergentes em Educação, MUST University, Deerfield Beach, Florida, EUA.
E-mail: anselmo1accioly@gmail.com

¹³ Doutoranda em Ciências da Educação, Universidad Tecnológica Intercontinental (UTIC), Asunción, Paraguay.
E-mail: professorajulia35@gmail.com

¹⁴ Doutorando em Administração Pública, Instituto Brasileiro de Ensino, Desenvolvimento e Pesquisa (IDP), Brasília, Distrito Federal, Brasil. E-mail: deyvis141@gmail.com

Gilson dos Reis Soares¹⁵
Rosiney Picanço Ferreira¹⁶
Rosimary da Mata Ribeiro¹⁷
Luiz Fernando Reinoso¹⁸
Suzana Amelia Damacena Batista¹⁹
Edilene Maria da Silva Duarte²⁰

RESUMO: O uso indiscriminado das redes e mídias sociais por crianças e adolescentes tornou-se um padrão estrutural na infância e na adolescência contemporâneas, levantando preocupações de saúde pública sobre seus efeitos no desenvolvimento infantojuvenil. Este artigo teve como objetivo analisar, com base em evidências científicas e documentais atuais, os impactos do uso indiscriminado de redes e mídias sociais sobre o desenvolvimento de crianças e jovens, considerando dimensões física, psicossocial e cognitiva, bem como as respostas clínicas e regulatórias formuladas para mitigá-los. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, de abordagem qualitativa, que reuniu artigos científicos revisados por pares, diretrizes de sociedades médicas, relatórios estatísticos institucionais e textos legais nacionais e internacionais. Os resultados indicam um gradiente de robustez entre os impactos investigados: associações consistentes foram identificadas entre uso de telas e prejuízos ao sono e ao desenvolvimento da linguagem na primeira infância, enquanto impactos sobre comportamento sedentário, atenção e desempenho escolar mostraram-se estatisticamente detectáveis, porém de magnitude modesta e multifatorial. Impactos psicossociais, como ansiedade, autoimagem e *cyberbullying*, revelaram-se heterogêneos e dependentes do contexto e do tipo de uso, enquanto a associação entre telas e miopia não encontrou sustentação significativa na literatura mais recente. Observou-se, ainda, convergência entre a evidência científica e o deslocamento das diretrizes clínicas e regulatórias de um enfoque centrado em tempo de tela para uma compreensão sistêmica do design tecnológico e da mediação familiar. Conclui-se que os impactos do uso indiscriminado de redes sociais são multidimensionais e devem ser interpretados à luz de seus respectivos níveis de certeza científica.

Palavras-chave: redes sociais; desenvolvimento infantil; adolescência; saúde digital; regulação de plataformas digitais.

¹⁵ Doutorando em Ciências da Educação, Universidad Tecnológica Intercontinental (UTIC), Asunción, Paraguay. E-mail: gilsonreissoares@hotmail.com.br

¹⁶ Especialista em Gestão Escolar, Universidade Estadual do Pará (UEPA), Macapá, Amapá, Brasil. E-mail: rosineyyferreira@gmail.com

¹⁷ Mestranda em Ciências da Educação, Universidad Tecnológica Intercontinental (UTIC), Asunción, Paraguay. E-mail: rosimaryribeiro@yahoo.com

¹⁸ Mestre em Informática, Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória, Espírito Santo, Brasil. E-mail: luiz.reinoso@ifes.edu.br

¹⁹ Mestranda em Ciências da Educação, Universidad Internacional Tres Fronteras (UNINTER), Ciudad del Este, Paraguay. E-mail: sdamacena19@gmail.com

²⁰ Doutoranda em Ciências da Educação, Universidad del Sol (UNADES), Ciudad del Este, Paraguay. E-mail: edileneejozival@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

A infância e a adolescência contemporâneas são vivenciadas, em grande medida, em ambientes digitais. No Brasil, dados da pesquisa TIC Kids Online Brasil 2023, conduzida pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br), núcleo vinculado ao Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), mostram que 95% da população de 9 a 17 anos é usuária de internet, totalizando 25 milhões de pessoas, e que 88% desse público mantém perfis em plataformas digitais, proporção que chega a 99% entre os adolescentes de 15 a 17 anos (CGI.br, 2024). O mesmo levantamento revela uma tendência de antecipação do primeiro acesso: 24% das crianças e adolescentes entrevistados relataram ter se conectado à internet ainda na primeira infância, isto é, até os seis anos de idade, contra 11% em 2015 (CGI.br, 2024). Esses números evidenciam não apenas a centralidade das redes e mídias sociais na rotina infantojuvenil, mas também sua entrada cada vez mais precoce no processo de desenvolvimento.

Esse cenário de exposição ampla, precoce e frequentemente desacompanhada de mediação adulta tem motivado crescente atenção de entidades médicas e científicas. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), por meio do Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital, atualizou em 2024 o Manual de Orientação #MenosTelas #MaisSaúde, no qual associa o uso excessivo e não supervisionado de telas e redes sociais a problemas como dependência digital, irritabilidade, ansiedade, depressão, transtornos do sono e prejuízos ao desenvolvimento da linguagem e da atenção em crianças pequenas (SBP, 2024). Em consonância, a Organização Mundial da Saúde já recomendava, em suas diretrizes de 2019, a restrição do tempo de tela sedentária para crianças menores de cinco anos, justamente pelo impacto desse comportamento sobre o sono, a atividade física e o desenvolvimento motor nessa faixa etária (OMS, 2019). No campo acadêmico, a revisão integrativa de Ferreira *et al.* (2020), publicada na Revista Brasileira de Enfermagem, sistematizou evidências sobre a influência da internet na saúde biopsicossocial de adolescentes, apontando associações entre uso intenso de redes sociais e prejuízos ao sono, à autoimagem e à saúde mental dessa população.

A relevância social do tema é reforçada pela resposta regulatória recente do Estado brasileiro. Em setembro de 2025, foi sancionada a Lei nº 15.211/2025, o Estatuto Digital da Criança e do Adolescente (ECA Digital), em vigor desde 17 de março de 2026, que estabelece deveres de segurança, privacidade e supervisão parental para plataformas digitais acessadas por esse público (Brasil, 2025). A própria existência dessa legislação, sendo a primeira das Américas sobre o tema, é indicativa de que o uso indiscriminado de redes e mídias sociais por

crianças e jovens deixou de ser apenas uma preocupação doméstica ou clínica, tornando-se uma questão de saúde pública e de política regulatória.

Diante desse quadro, justifica-se a realização de uma revisão que reúna e articule, de forma crítica, as evidências científicas e documentais disponíveis sobre os impactos do uso indiscriminado das redes e mídias sociais no desenvolvimento de crianças e jovens (considerando as dimensões física, cognitiva e psicossocial), bem como as respostas regulatórias e clínicas que vêm sendo formuladas para mitigá-los.

Este artigo tem como objetivo geral analisar, com base em evidências científicas e documentais atuais, os impactos do uso indiscriminado das redes e mídias sociais sobre o desenvolvimento de crianças e jovens. Como objetivos específicos, busca-se: caracterizar o panorama atual de uso de redes sociais por crianças e adolescentes no Brasil; descrever os principais impactos documentados nas dimensões física (sono, sedentarismo), cognitiva (atenção, linguagem, desempenho escolar) e psicossocial (ansiedade, autoimagem, dependência digital, *cyberbullying*); e examinar as diretrizes clínicas e o marco regulatório nacional voltados à mitigação desses impactos.

Este trabalho está organizado em quatro seções, além desta introdução: o referencial teórico, subdividido em desenvolvimento infantojuvenil na era digital, panorama de uso, impactos físicos, impactos psicossociais, impactos cognitivos e marco regulatório; a metodologia adotada na revisão; os resultados e a discussão; e, por fim, as considerações finais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Desenvolvimento Infantojuvenil e Maturação Cerebral na Era Digital

A infância e a adolescência correspondem a períodos de intensa plasticidade neural, nos quais se consolidam funções como linguagem, atenção, regulação emocional e controle inibitório. Por isso, experiências repetidas e prolongadas nessas fases, incluindo o uso de telas e redes sociais, têm potencial para influenciar trajetórias de desenvolvimento, ainda que a literatura científica recente recomende cautela quanto a interpretações causais simplificadas.

O principal esforço empírico em curso sobre o tema é o Adolescent Brain Cognitive Development Study (Estudo ABCD), financiado pelo National Institutes of Health (NIH) dos Estados Unidos, que acompanha mais de 11 mil crianças desde os 9-10 anos de idade por meio de exames de neuroimagem seriados e avaliações comportamentais, com o objetivo de investigar como fatores ambientais (entre eles o tempo de tela), se relacionam ao

desenvolvimento cerebral e a desfechos de saúde mental, acadêmicos e sociais (NIDA, 2025). A partir dessa coorte, Paulich *et al.* (2021) analisaram dados de 11.875 participantes e encontraram que maior tempo de tela associava-se de forma moderada a piores indicadores de saúde mental, mais problemas comportamentais, desempenho acadêmico inferior e sono de pior qualidade, mas constataram também melhor qualidade percebida nas relações entre pares; os próprios autores destacam que os tamanhos de efeito foram modestos, sendo menores, inclusive, do que a associação observada com o nível socioeconômico, e que o desenho do estudo não permite estabelecer causalidade (Paulich *et al.*, 2021). Em análise prospectiva mais recente da mesma coorte, Nagata *et al.* (2024) reforçam a existência de associação longitudinal entre tempo de tela e sintomas de saúde mental ao longo do desenvolvimento, ainda que também ressaltem a necessidade de mais pesquisas que diferenciem tipos de uso (redes sociais, jogos, vídeos) e populações específicas.

No que se refere especificamente à primeira infância, a Sociedade Brasileira de Pediatria alerta que a exposição passiva e prolongada a telas em bebês e crianças pequenas tem sido associada a atraso no desenvolvimento da fala e da linguagem, habilidades consideradas fundamentais para a maturação cognitiva e social subsequente (SBP, 2024). Esse achado é coerente com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (2019), que recomendam tempo zero de tela sedentária para crianças menores de dois anos e no máximo uma hora para as de dois a quatro anos, justamente para preservar o tempo dedicado a interações face a face, brincadeiras e sono, sendo estas atividades consideradas mais favoráveis ao desenvolvimento nessa faixa etária.

Já em relação à adolescência, o Health Advisory on Social Media Use in Adolescence, publicado pela American Psychological Association (APA, 2023), sintetiza um ponto de partida importante para a rigor científico desta revisão: o uso de redes sociais não é, em si, intrinsecamente benéfico ou prejudicial; seus efeitos dependem de características individuais do adolescente (idade, traços psicológicos preexistentes, contexto familiar) e da forma como a tecnologia é utilizada, como o uso ativo/interativo versus passivo, por exemplo. A própria APA (2023) reconhece limitações importantes na base de evidências disponíveis: estudos com desenho causal são raros, dados de longo prazo são escassos e parte das informações relevantes permanece sob controle das empresas de tecnologia, fora do alcance de pesquisadores independentes.

Em síntese, a literatura converge em apontar a infância e a adolescência como janelas de vulnerabilidade neurodesenvolvimental ao uso intensivo de telas e redes sociais, com evidências mais consistentes para a primeira infância (linguagem) e evidências ainda

heterogêneas, de natureza predominantemente associativa, para a adolescência (saúde mental, cognição, comportamento). Essa distinção é relevante para evitar simplificações causais e para orientar, na sequência deste artigo, a análise dos impactos físicos, psicossociais e cognitivos documentados na literatura.

2.2 Panorama do Uso de Redes Sociais por Crianças e Adolescentes

Os dados disponíveis no Brasil e em outros países convergem para um diagnóstico comum: o uso de redes sociais por crianças e adolescentes é, hoje, a norma e não a exceção, e tende a se intensificar com a idade.

No cenário brasileiro, a pesquisa TIC Kids Online Brasil 2023 constatou que 95% da população de 9 a 17 anos é usuária de internet (cerca de 25 milhões de pessoas) e que 88% desse grupo mantém perfis em plataformas digitais, proporção que sobe para 99% entre os de 15 a 17 anos (CGI.br, 2024). O levantamento mapeou ainda a penetração de plataformas específicas: 88% dos entrevistados utilizam alguma plataforma de vídeos online, 78% têm WhatsApp, 66% têm Instagram, 63% têm TikTok e 41% têm Facebook. Quando se considera a plataforma de uso mais frequente, o Instagram lidera entre o público geral (36%), seguido por YouTube (29%) e TikTok (27%); contudo, há uma transição clara por faixa etária, sendo que entre 9 e 12 anos predomina o YouTube, enquanto a partir dos 13 anos o Instagram se torna majoritário, atingindo 62% de preferência entre os de 15 a 17 anos (CGI.br, 2024). Outro aspecto relevante é a precocidade crescente do primeiro acesso: 24% dos entrevistados começaram a usar a internet ainda na primeira infância (até os 6 anos), contra apenas 11% na edição de 2015 da mesma pesquisa (CGI.br, 2024).

No cenário internacional, o retrato é semelhante. Levantamento do Pew Research Center com adolescentes estadunidenses de 13 a 17 anos mostrou que praticamente a totalidade desse público utiliza o YouTube (cerca de 90%), enquanto outros utilizam TikTok, Instagram (ambos próximos de 60%) e Snapchat (55%); quase metade dos adolescentes (46%) declarou estar online "quase constantemente" (Pew Research Center, 2024). A série histórica do mesmo instituto, iniciada em 2014-2015, evidencia uma reconfiguração acentuada do mercado de plataformas: o uso de Facebook caiu de 71% para cerca de 32% no período, e o uso do X (antigo Twitter) caiu de 33% para 17%, ao passo que TikTok e Instagram se consolidaram como plataformas centrais para esse público (Pew Research Center, 2024). Esse movimento sugere que o fenômeno em análise não está associado a uma plataforma específica, mas a um padrão mais amplo de imersão digital intensiva, que se desloca de uma rede para outra ao longo do tempo.

Esses dados de uso já sinalizam, por si, elementos relevantes para a discussão dos impactos no desenvolvimento: o predomínio, entre os mais jovens, de plataformas de vídeo de consumo passivo (YouTube) e, a partir da adolescência, de plataformas centradas em comparação social e exposição da própria imagem (Instagram, TikTok). Pesquisa subsequente do Pew Research Center sobre saúde mental de adolescentes nos Estados Unidos reforça essa leitura: a parcela de adolescentes que afirma sentir apoio emocional através das redes sociais caiu de 67% em 2022 para 52% em 2024, e 44% dos entrevistados relataram ter tentado reduzir o próprio uso de redes sociais, sendo uma proporção maior entre as garotas, que também relatam mais frequentemente sentir-se pior em relação à própria vida a partir do uso dessas plataformas (34%, contra 20% dos garotos) (Pew Research Center, 2025). O próprio instituto adverte, contudo, que esses dados captam percepções subjetivas dos adolescentes e de seus responsáveis, não estabelecendo relações de causalidade, ressalva metodológica que converge com a cautela já apontada pela American Psychological Association (2023) anteriormente.

Em conjunto, o panorama estatístico nacional e internacional permite caracterizar o uso indiscriminado de redes sociais por crianças e adolescentes não como um fenômeno pontual, mas como um padrão estrutural e crescente, marcado por acesso precoce, alta frequência de uso e migração entre plataformas, sendo este o cenário que fundamenta tal investigação, e como poderá ser visto nos apontamentos a seguir, bem como os impactos físicos, psicossociais e cognitivos associados a esse padrão.

2.3 Impactos no Sono, no Comportamento Sedentário e na Saúde Física

Entre os impactos físicos do uso indiscriminado de telas e redes sociais, o sono é a dimensão com evidência científica mais consistente. A revisão sistemática de Hale e Guan (2015), que analisou 67 estudos publicados entre 1999 e 2014, identificou associação adversa entre tempo de tela e desfechos de sono, sendo predominantemente redução da duração total e retardo no horário de início do sono, em 90% dos estudos avaliados, com variações conforme o tipo de tela, a idade do participante, o sexo e o dia da semana (Hale; Guan, 2015). Os próprios autores, contudo, ressaltam limitações importantes da literatura disponível: a relação causal ainda não está plenamente estabelecida, e há erro de mensuração tanto na exposição (tempo de tela autorrelatado) quanto nos desfechos de sono. Essa associação é particularmente relevante porque o sono adequado, segundo o consenso da American Academy of Sleep Medicine, é essencial à saúde de crianças e adolescentes, que necessitam, dependendo da faixa etária, entre 8 e 16 horas de sono por período de 24 horas, incluindo sonecas (Paruthi *et al.*, 2016), parâmetro

frequentemente comprometido pelo uso de telas próximo ao horário de dormir, conforme já apontado pela SBP (2024) em relação à produção hormonal associada ao ciclo sono-vigília.

Quanto ao comportamento sedentário, as diretrizes globais da Organização Mundial da Saúde de 2020 para crianças e adolescentes de 5 a 17 anos, cuja base de evidências foi sistematizada por Chaput *et al.* (2020), recomendam, além de pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa, a limitação do tempo total dedicado a comportamentos sedentários, com destaque para o tempo de tela recreativo. Os autores observam que a maior parte das evidências sobre comportamento sedentário e desfechos de saúde em crianças e adolescentes é de natureza transversal e depende de medidas autorrelatadas, o que introduz viés de mensuração; ainda assim, há evidência suficiente para sustentar a recomendação de limitar esse comportamento, o que não constava nas diretrizes anteriores da OMS, de 2010 (Chaput *et al.*, 2020). Em termos práticos, o tempo dedicado a redes sociais e outras telas recreativas concorre diretamente com o tempo disponível para atividade física, brincadeiras ao ar livre e interações presenciais, fatores estes já discutidos no Manual da SBP (2024) como protetores do desenvolvimento infantojuvenil.

Já em relação à saúde visual (um impacto frequentemente atribuído ao uso de telas no discurso popular), a evidência científica é mais heterogênea e exige cautela interpretativa, em respeito ao rigor científico desta revisão. A revisão sistemática de Khalaf *et al.* (2024), que analisou 15 estudos com quase 60 mil participantes, concluiu que a evidência disponível, em seu conjunto, não sustenta uma associação significativa entre tempo de tela especificamente e prevalência de miopia em crianças e jovens, embora outros fatores de "trabalho de perto" (*near work*) em sentido mais amplo, como leitura prolongada e redução do tempo ao ar livre, estejam mais consistentemente associados ao aumento da miopia na infância. Esse achado ilustra a importância de não generalizar de forma automática riscos amplamente divulgados na mídia para dimensões em que a evidência científica ainda é inconclusiva, ainda que isso não enfraqueça as evidências mais robustas relativas ao sono e ao comportamento sedentário.

No cenário atual da educação digital, a situação não é diferente. O uso intenso e prolongado de telas tem se tornado uma prática frequente entre crianças e jovens. Apesar de as tecnologias digitais ampliarem as oportunidades de aprendizado e comunicação, seu uso excessivo pode causar sérios problemas de saúde física, exigindo uma análise cuidadosa dos riscos envolvidos (Costa Júnior *et al.*, 2025).

Deste modo, é possível perceber que a literatura revisada aponta o sono e o comportamento sedentário como as dimensões físicas mais solidamente associadas ao uso indiscriminado de telas e redes sociais por crianças e adolescentes, enquanto a relação com a

saúde visual permanece um ponto de incerteza científica que merece investigação adicional. Essas constatações reforçam a relevância das recomendações de tempo de tela emitidas por sociedades médicas e organismos internacionais, discutidas de forma mais detalhada na subseção 3.6 deste artigo.

2.4 Impactos Psicossociais: Ansiedade, Autoimagem, Dependência Digital e cyberbullying

Entre as dimensões investigadas neste trabalho, os impactos psicossociais são os que reúnem maior volume de pesquisa e também maior controvérsia interpretativa. A revisão integrativa de Ferreira *et al.* (2020) identificou, na literatura de enfermagem e saúde, associações entre uso intenso da internet por adolescentes e prejuízos ao bem-estar psicológico, incluindo sintomas de ansiedade e alterações no padrão de sono já discutidas anteriormente. Contudo, revisões internacionais recentes recomendam cautela em relação a generalizações: O'Reilly *et al.* (2018), em estudo qualitativo sobre as perspectivas de adolescentes britânicos, constataram que os próprios jovens relatam tanto benefícios (conexão social, apoio entre pares, expressão de identidade) quanto riscos (comparação social, ansiedade, exposição a conteúdo nocivo), reforçando a leitura, já apresentada pela APA (2023), de que os efeitos das redes sociais dependem fortemente do contexto de uso e de características individuais. Dados longitudinais do Pew Research Center (2025) com adolescentes estadunidenses ilustram essa ambivalência: a proporção que afirma sentir apoio emocional por meio das redes sociais caiu de 67% em 2022 para 52% em 2024, e as adolescentes do sexo feminino relatam, com mais frequência que os meninos, sentir-se piores em relação à própria vida a partir do uso dessas plataformas (34% contra 20%).

Essa diferença de gênero é particularmente relevante na dimensão da autoimagem e do comportamento alimentar. A revisão sistemática de Holland e Tiggemann (2016), que analisou 20 estudos sobre o uso de redes sociais e desfechos relacionados à imagem corporal, concluiu que o uso dessas plataformas está associado a maior insatisfação corporal e a comportamentos alimentares desordenados, sendo a comparação social baseada na aparência (estimulada por atividades como visualizar e publicar fotos) um mecanismo mediador identificado em parte dos estudos. As autoras ressaltam, contudo, que a maior parte das evidências disponíveis é correlacional, havendo poucos estudos longitudinais ou experimentais capazes de estabelecer a direção da relação entre uso de redes sociais e insatisfação corporal (Holland; Tiggemann, 2016).

Quanto à dependência digital, é importante uma distinção conceitual rigorosa. A

Organização Mundial da Saúde reconhece formalmente, na 11ª edição da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), apenas o "transtorno do jogo" (gaming disorder) como entidade diagnóstica, definido como um padrão de comportamento de jogo caracterizado por controle prejudicado, priorização crescente do jogo sobre outras atividades e manutenção do comportamento mesmo diante de consequências negativas (OMS, 2018). Já o uso problemático de redes sociais, distinto do "transtorno do jogo", ainda não possui uma categoria diagnóstica formalmente reconhecida em classificações internacionais, embora a SBP (2024) utilize o termo "dependência digital" de forma mais abrangente em suas diretrizes clínicas, alertando para sinais de uso compulsivo e prejuízo funcional entre crianças e adolescentes. Essa diferença de status diagnóstico não invalida a preocupação clínica com o uso excessivo de redes sociais, mas é relevante para a precisão científica desta revisão.

Por fim, o *cyberbullying* constitui outro impacto psicossocial relevante e crescente. Segundo relatório da UNESCO (2019), aproximadamente um terço dos estudantes no mundo já sofreu alguma forma de bullying, e o documento identifica tendência de aumento do *cyberbullying* nos anos anteriores à publicação, com meninas mais expostas a formas psicológicas e sexuais de violência on-line do que meninos. No contexto brasileiro, dados da pesquisa TIC Kids Online Brasil, edição de 2018, citados por ANDI – Comunicação e Direitos (2020), indicam que cerca de 20% das crianças e adolescentes entrevistados haviam tido contato com conteúdos sensíveis sobre alimentação ou sono, 16% com formas de autolesão e 14% com informações sobre métodos de suicídio, achados que, embora anteriores à edição mais recente da pesquisa, sinalizam a relevância da exposição a conteúdo nocivo como parte do fenômeno do uso indiscriminado de redes sociais.

Em conjunto, este recorte da pesquisa evidencia que os impactos psicossociais do uso indiscriminado de redes sociais são heterogêneos, dependentes de contexto e de tipo de uso, e nem sempre unidirecionalmente negativos, característica que reforça a necessidade de abordagens de mediação parental e educação midiática, em vez de respostas exclusivamente restritivas, conforme será discutido na subseção sobre marco regulatório.

2.5 Impactos Cognitivos: Atenção, Linguagem e Desempenho Escolar

A educação no século XXI está passando por uma transformação significativa, impulsionada pela rápida adoção de tecnologias digitais que estão mudando drasticamente os processos de ensino e aprendizagem. Esse fenômeno, que vai além dos muros da sala de aula tradicional, redefine os papéis de professores e alunos, a organização dos ambientes de

aprendizagem e a própria natureza do conhecimento e sua transmissão. Em um ambiente sociocultural cada vez mais definido pela conectividade global e pelo amplo acesso à informação, a educação precisa atender a necessidades sem precedentes em termos de personalização, inclusão e relevância para a vida e o trabalho em sociedades complexas e dinâmicas (Costa Júnior *et al.*, 2025).

A partir dessa discussão, cabe ressaltar que a dimensão cognitiva dos impactos do uso indiscriminado de telas e redes sociais concentra parte das evidências mais robustas da literatura internacional, sobretudo no que se refere ao desenvolvimento da linguagem na primeira infância. A metanálise de Madigan *et al.* (2020), publicada na JAMA Pediatrics e baseada em múltiplos estudos sobre uso de telas e habilidades linguísticas infantis, identificou que a quantidade de tempo de tela e a exposição à televisão em segundo plano (*background television*) associam-se a piores desempenhos em habilidades de linguagem, ao passo que a qualidade do conteúdo, sendo a programação educativa e visualização acompanhada por um adulto (*co-viewing*), atua como fator atenuante dessa associação. Em estudo longitudinal anterior, Madigan *et al.* (2019) acompanharam crianças canadenses e constataram que o tempo de tela aos 24 e 36 meses de idade predizia desempenho inferior em testes de triagem do desenvolvimento aos 36 e 60 meses, respectivamente, mesmo após controle estatístico do nível de desenvolvimento basal, padrão direcional que reforça, embora não prove definitivamente, uma relação causal nesse sentido. Esses achados são coerentes com o alerta já apresentado pela SBP (2024) sobre atraso de linguagem associado à exposição passiva e prolongada a telas em bebês.

Em relação à atenção, evidências mais recentes provenientes do Estudo ABCD relacionam o tempo de tela ao desenvolvimento de sintomas de transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH). Shou, Yamashita e Mizuno (2025), em análise longitudinal de dois anos com mais de 10 mil crianças de 9 a 10 anos na linha de base, identificaram associação entre maior tempo de tela e aumento de sintomas de TDAH, bem como redução da espessura cortical em regiões cerebrais associadas a funções executivas; o volume cortical total atuou como mediador parcial (ainda que estatisticamente modesto) dessa associação. Os autores destacam que estudos anteriores sobre o tema eram majoritariamente transversais, o que limitava a possibilidade de inferir uma sequência temporal entre exposição a telas e sintomas atencionais; o desenho longitudinal do estudo representa, portanto, um avanço metodológico, embora os próprios pesquisadores reconheçam que o tamanho do efeito mediador observado foi pequeno.

É importante entender que a tecnologia altera a maneira como vivenciamos e

percebemos o tempo e o mundo ao nosso redor, criando oportunidades para uma organização mais eficiente e produtiva das atividades diárias, incluindo a vida em si. No entanto, ela apresenta desafios, especialmente no que diz respeito aos limites da produtividade e aos impactos do uso constante de dispositivos digitais na saúde mental e no equilíbrio entre trabalho e lazer. Esse efeito é percebido tanto nas relações humanas quanto nas relações acadêmicas e na educação como um todo (Costa Júnior, 2024).

Quanto ao desempenho escolar, a evidência disponível é mais heterogênea. Como já apontado, Paulich *et al.* (2021), também a partir do Estudo ABCD, encontraram associação entre maior tempo de tela e desempenho acadêmico inferior em crianças de 9 e 10 anos, mas com tamanho de efeito modesto, inferior, inclusive, ao efeito do nível socioeconômico sobre o mesmo desfecho. Essa constatação é relevante para o rigor científico desta revisão: embora exista uma associação estatisticamente detectável entre uso de telas e desempenho escolar, fatores socioeconômicos e contextuais parecem desempenhar papel pelo menos tão importante quanto o tempo de tela isoladamente, o que desaconselha atribuir dificuldades de aprendizagem exclusivamente ao uso de redes sociais e outras telas.

Deste modo, pode-se notar que a literatura aponta para impactos cognitivos mais consistentes na primeira infância, sobretudo na linguagem, onde há desenho longitudinal e metanalítico robusto, e para associações mais recentes, ainda em consolidação metodológica, entre tempo de tela e sintomas atencionais ao longo da infância e da adolescência. Já em relação ao desempenho escolar como desfecho mais amplo, a evidência sugere uma associação real, porém modesta e multifatorial, que deve ser interpretada com cautela e em conjunto com outros determinantes do desenvolvimento infantojuvenil.

2.6 Marco Regulatório e Diretrizes Clínicas

A magnitude dos impactos discutidos nas subseções anteriores tem motivado respostas regulatórias e clínicas em diferentes níveis. No Brasil, esse arcabouço se constrói em camadas sucessivas. A base é o Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei nº 8.069/1990), que estabelece o princípio da proteção integral; sobre essa base, a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (Lei nº 13.709/2018) passou a disciplinar o tratamento de dados pessoais (inclusive em meios digitais) com fundamento no respeito à privacidade e à autodeterminação informativa (BRASIL, 2018). Mais recentemente, o Estatuto Digital da Criança e do Adolescente (Lei nº 15.211/2025), em vigor desde março de 2026, consolidou essas proteções no ambiente digital, impondo a plataformas digitais deveres específicos de verificação de idade, segurança desde a

concepção (*safety by design*), disponibilização de ferramentas de supervisão parental e restrições à publicidade comportamental direcionada a esse público (BRASIL, 2025). Esse desenho em camadas (proteção geral da infância, proteção de dados pessoais e, por fim, regras específicas para o ambiente digital) ilustra como o Estado brasileiro passou a tratar o uso indiscriminado de redes sociais por crianças e adolescentes como uma questão que exige resposta regulatória estruturada, e não apenas orientação informal às famílias.

No plano clínico, a Sociedade Brasileira de Pediatria sintetiza essas preocupações em recomendações práticas por faixa etária, como já discutido anteriormente: ausência de telas antes dos dois anos, limites crescentes de tempo de tela conforme a idade, e recomendações de mediação parental ativa (SBP, 2024). No plano internacional, a Organização Mundial da Saúde oferece parâmetros semelhantes para a primeira infância e para crianças e adolescentes em geral, com base em revisões sistemáticas de evidências (OMS, 2019; Chaput *et al.*, 2020), enquanto a American Psychological Association adota uma postura mais centrada em uso qualificado do que em limites quantitativos de tempo, reconhecendo que os efeitos das redes sociais dependem do tipo de uso e do contexto individual de cada adolescente (APA, 2023).

Uma mudança de paradigma particularmente relevante para esta revisão veio da American Academy of Pediatrics (AAP), que, em janeiro de 2026, publicou novo posicionamento oficial, chamado "Digital Ecosystems, Children, and Adolescents: Policy Statement", substituindo orientações anteriores centradas exclusivamente em tempo de tela (Munzer *et al.*, 2026). O documento argumenta que o conceito de "tempo de tela" já não captura adequadamente a experiência das famílias com a tecnologia, propondo, em seu lugar, o conceito de "ecossistema digital", que inclui o design das plataformas, os incentivos comerciais subjacentes ao engajamento e os sistemas sociais mais amplos em que a criança está inserida. Segundo a AAP, ecossistemas digitais desenhados com foco no engajamento e na monetização tendem a prolongar o uso e a deslocar comportamentos saudáveis (sono, atividade física, interação presencial), ao passo que ecossistemas desenhados com foco no desenvolvimento infantil podem favorecer aprendizagem e conexão social (Munzer *et al.*, 2026). Essa reformulação é coerente com o conjunto de evidências revisado neste artigo: como visto nas subseções anteriores, os impactos do uso de redes sociais variam conforme o tipo de conteúdo, o modo de uso (ativo ou passivo) e o contexto familiar, e não apenas conforme a quantidade de horas de exposição.

Neste sentido, evidencia-se que o uso indiscriminado de redes e mídias sociais por crianças e adolescentes está documentadamente associado a impactos no sono, no comportamento sedentário, na saúde mental, na autoimagem e no desenvolvimento cognitivo,

com graus de robustez científica variáveis entre essas dimensões, e que tanto sociedades médicas quanto organismos reguladores nacionais e internacionais já reconhecem a relevância do tema, deslocando progressivamente o debate de restrições simples de tempo de tela para uma compreensão mais sistêmica do papel do design tecnológico, da mediação familiar e da regulação estatal.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Este método de pesquisa consiste na construção de uma análise ampla sobre um determinado tema (Souza; Silva; Carvalho, 2010). Dentre os métodos de revisão, esse tipo de estudo permite a inclusão simultânea de pesquisa experimental e quase-experimental, e ainda a combinação de dados de literatura teórica e empírica, proporcionando dessa forma uma compreensão mais completa do tema de interesse (Ercole; Melo; Alcoforado, 2014).

O texto utiliza-se de uma abordagem qualitativa e caráter descritivo-exploratório, cujo objetivo foi reunir, organizar e analisar criticamente evidências científicas e documentais sobre os impactos do uso indiscriminado de redes e mídias sociais no desenvolvimento de crianças e jovens. A revisão integrativa foi escolhida por permitir a incorporação de diferentes tipos de fonte, tais como artigos originais, revisões sistemáticas e metanálises, diretrizes clínicas institucionais, relatórios estatísticos oficiais e textos legais, o que se mostrou adequado a um tema multidimensional, que articula achados da pediatria, da psicologia, da neurociência do desenvolvimento e do direito regulatório.

Foram utilizadas as bases PubMed/MEDLINE, SciELO, JAMA Network e Nature/Translational Psychiatry para artigos científicos revisados por pares; os portais institucionais da Organização Mundial da Saúde (OMS), da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), da American Academy of Pediatrics (AAP), da American Psychological Association (APA) e da UNESCO para diretrizes clínicas e relatórios técnicos; o portal Cetic.br/NIC.br/CGI.br e o Pew Research Center para dados estatísticos sobre uso de internet e redes sociais por crianças e adolescentes; e o portal oficial da legislação federal brasileira (Planalto.gov.br) para os textos legais citados.

Foram utilizados descritores em português e em inglês, combinados por operadores booleanos, entre os quais: "uso de redes sociais" AND "crianças e adolescentes"; "screen time" AND "child development"; "social media" AND "adolescent mental health"; "tempo de tela" AND "desenvolvimento infantil"; "ECA Digital"; "gaming disorder"; "digital ecosystem

children". A busca não se restringiu a um intervalo temporal rígido, de modo a permitir a inclusão de estudos fundacionais sobre o tema, como Hale e Guan (2015), Holland e Tiggemann (2016) e o consenso da American Academy of Sleep Medicine (Paruthi *et al.*, 2016), mas priorizou-se, sempre que disponível, evidência publicada entre 2019 e 2026, de modo a refletir o estado mais atual do conhecimento e da regulação sobre o tema, incluindo documentos publicados ao longo do primeiro semestre de 2026.

Quanto aos critérios de inclusão, foram utilizados (a) artigos publicados em periódicos com revisão por pares; (b) diretrizes, manuais e posicionamentos oficiais de sociedades científicas e organismos de saúde reconhecidos (OMS, SBP, AAP, APA); (c) levantamentos estatísticos de instituições de pesquisa com metodologia documentada (CGI.br/Cetic.br, Pew Research Center); (d) textos legais vigentes; e (e) documentos disponíveis gratuita e integralmente (ou em resumo substancial) para acesso público on-line, de modo a garantir a verificabilidade de cada referência citada neste artigo.

Ao mesmo tempo, foram excluídos conteúdos sem autoria ou afiliação institucional identificável; textos de opinião sem amparo em evidência científica ou institucional; publicações em periódicos não indexados ou de credibilidade não verificável; e qualquer fonte cujo acesso completo não pudesse ser confirmado no momento da elaboração deste artigo.

Como em toda revisão integrativa, há limitações a considerar. Primeiro, parte significativa dos estudos empíricos revisados é de natureza correlacional ou transversal, o que restringe inferências causais, limitação já discutida no referencial teórico. Segundo, o ritmo acelerado de mudança do ecossistema digital (novas plataformas, formatos e práticas de uso) implica que dados estatísticos, mesmo recentes, podem perder atualidade rapidamente. Terceiro, a literatura revisada tem maior densidade de evidência proveniente dos Estados Unidos e do Brasil, com cobertura comparativamente menor de outras regiões do mundo, o que limita a generalização de alguns achados a contextos socioculturais distintos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão integrativa realizada permite organizar os achados em torno de três eixos analíticos: o grau de robustez da evidência científica disponível para cada impacto investigado; as convergências entre diferentes fontes (clínicas, epidemiológicas e regulatórias); e as lacunas que ainda limitam conclusões mais definitivas sobre o tema.

Um dos achados centrais desta revisão é que os impactos do uso indiscriminado de redes e mídias sociais não possuem o mesmo grau de sustentação científica. Em um extremo,

encontram-se associações relativamente consistentes e replicadas: a relação entre tempo de tela e prejuízos ao sono, observada por Hale e Guan (2015) em 90% dos 67 estudos analisados, e corroborada pelas recomendações da SBP (2024) e da American Academy of Sleep Medicine (Paruthi *et al.*, 2016); e a relação entre tempo de tela e atraso de linguagem na primeira infância, sustentada por desenho longitudinal e metanalítico (Madigan *et al.*, 2019; 2020). Essas duas associações reúnem evidência convergente de fontes independentes (clínica, epidemiológica e laboratorial) e justificam, com razoável segurança, as recomendações de limitação de tela na primeira infância presentes tanto nas diretrizes da OMS (2019) quanto no manual da SBP (2024).

Em um nível intermediário de robustez situam-se os achados sobre comportamento sedentário (Chaput *et al.*, 2020), sintomas atencionais associados a alterações estruturais cerebrais (Shou; Yamashita; Mizuno, 2025) e desempenho acadêmico (Paulich *et al.*, 2021): associações estatisticamente detectáveis, mas de magnitude modesta e, em vários casos, inferiores ao efeito de variáveis socioeconômicas sobre os mesmos desfechos. Já no extremo de menor robustez encontram-se a relação entre tempo de tela e miopia, para a qual a revisão de Khalaf *et al.* (2024) não encontrou associação significativa, e a própria categorização de "dependência digital" em relação a redes sociais, que diferentemente do transtorno do jogo, formalmente reconhecido pela CID-11 (OMS, 2018), ainda não constitui categoria diagnóstica consolidada.

Esse gradiente de robustez é relevante porque indica que o discurso público sobre os riscos das redes sociais nem sempre acompanha, em precisão, a evidência científica disponível: alguns riscos amplamente difundidos (como a miopia) têm sustentação mais fraca do que outros, menos comentados popularmente, mas mais solidamente documentados (como o atraso de linguagem em bebês expostos precocemente a telas).

Observa-se forte convergência entre os achados da literatura científica revisada e o posicionamento de sociedades médicas e organismos reguladores. A trajetória cronológica identificada nesta revisão, indo desde as diretrizes da OMS em 2019 e 2020, passando pelas atualizações da SBP em 2024, até o novo posicionamento da AAP em 2026 (Munzer *et al.*, 2026), mostra um deslocamento progressivo no enfoque do problema: de recomendações centradas em limites quantitativos de tempo de tela para uma compreensão mais sistêmica, que incorpora o design das plataformas, o tipo de conteúdo e o contexto de mediação familiar. Esse deslocamento é coerente com os próprios achados empíricos discutidos anteriormente: o estudo de O'Reilly *et al.* (2018) e o Health Advisory da APA (2023) já indicavam que os efeitos das redes sociais dependem fortemente de como (e não apenas de quanto) elas são usadas.

No plano regulatório brasileiro, a promulgação do ECA Digital (Brasil, 2025) e seu encadeamento com a LGPD (Brasil, 2018) e o ECA original (Lei nº 8.069/1990) demonstram que a resposta institucional ao problema não se limitou ao campo clínico, avançando também para obrigações legais de segurança por padrão e supervisão parental, convergindo com a recomendação, encontrada também nos guias internacionais, de que famílias, plataformas e Estado compartilham responsabilidade na mitigação dos impactos identificados.

Esta revisão identificou, contudo, lacunas relevantes. Primeiro, persiste a limitação metodológica de causalidade: a maior parte dos estudos revisados, incluindo os de maior porte amostral, como os derivados do Estudo ABCD (Paulish *et al.*, 2021; Nagata *et al.*, 2024; Shou; Yamashita; Mizuno, 2025), é observacional, e mesmo desenhos longitudinais não eliminam por completo a possibilidade de causalidade reversa (por exemplo, crianças com maior vulnerabilidade socioemocional preexistente podem recorrer mais ao uso de telas, em vez de o uso de telas causar a vulnerabilidade). Segundo, há concentração geográfica da evidência em estudos estadunidenses e, secundariamente, brasileiros, com cobertura mais escassa de outras regiões do mundo, o que limita a generalização de alguns achados. Terceiro, observa-se uma divergência entre a percepção pública de risco, fortemente influenciada por achados preliminares ou midiáticos, como o caso da miopia, e o estado real da evidência científica revisada, o que reforça a importância de revisões como esta para qualificar o debate público sobre o tema.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo teve como propósito analisar, de forma criteriosa e cientificamente fundamentada, os impactos do uso indiscriminado das redes e mídias sociais no desenvolvimento de crianças e jovens. Ao longo da revisão, tornou-se evidente que esse fenômeno não pode ser reduzido a uma narrativa única, nem a do alarmismo tecnológico que atribui às telas a origem de todos os males do desenvolvimento infantojuvenil, nem a do otimismo acrítico que minimiza riscos documentados em nome da inevitabilidade da digitalização. A imagem que emerge é mais complexa, e justamente por isso mais útil: trata-se de um fenômeno multidimensional, no qual a intensidade, a robustez e até a direção dos impactos variam conforme a faixa etária, o tipo de conteúdo, o modo de uso e o contexto familiar e social em que essa exposição ocorre.

Um primeiro ponto que merece reflexão aprofundada é a centralidade da infância precoce nesse debate. Diferentemente do que o senso comum por vezes sugere (concentrando

a preocupação na adolescência e nas redes sociais propriamente ditas), a evidência mais consistente reunida nesta revisão recai sobre os primeiros anos de vida: é nessa fase que a exposição passiva e prolongada a telas parece comprometer de maneira mais robusta o desenvolvimento da linguagem, a regulação do sono e a construção das bases neurológicas sobre as quais se erguerão, anos depois, habilidades sociais, atencionais e cognitivas mais complexas. Isso sugere que políticas públicas, campanhas de orientação familiar e práticas pediátricas talvez estejam mal calibradas quando concentram excessivamente o discurso preventivo na adolescência, em detrimento de uma atuação mais decisiva e com maior retorno potencial na primeira infância, momento em que a influência dos cuidadores sobre o ambiente digital da criança é, paradoxalmente, mais determinante e mais fácil de modular.

Um segundo ponto de reflexão refere-se à própria natureza do conhecimento científico disponível sobre o tema. Esta revisão evidenciou um gradiente de certeza que raramente é comunicado com a devida nuance ao público em geral: associações robustas convivem, na mesma literatura, com associações modestas, contestadas ou ainda inconclusivas. Essa heterogeneidade não é uma fraqueza do campo de estudos, mas um retrato fiel de como a ciência avança, por aproximações sucessivas, sujeitas a revisão à luz de novas evidências. O desafio que se impõe a pesquisadores, profissionais de saúde, educadores e formuladores de políticas públicas é resistir à tentação de simplificar esse quadro em slogans de fácil consumo midiático, sob pena de, paradoxalmente, comprometer a própria credibilidade das recomendações mais bem fundamentadas, ao equipará-las, no discurso público, a alegações de sustentação ainda frágil.

Um terceiro eixo de reflexão diz respeito à mudança de paradigma identificada na trajetória recente das diretrizes clínicas e regulatórias analisadas neste artigo. O deslocamento de um enfoque centrado exclusivamente em "tempo de tela" para um enfoque mais sistêmico, que considera o design das plataformas, os incentivos comerciais ao engajamento prolongado e o papel ativo da mediação parental, representa um avanço conceitual importante. Ele reconhece que a criança ou o adolescente não interage com a tecnologia em um vácuo, mas dentro de um ecossistema moldado por decisões de design tomadas por empresas cujo modelo de negócio frequentemente prioriza a maximização do tempo de atenção capturado, e não o bem-estar do usuário. Essa constatação desloca parte da responsabilidade, até então depositada quase exclusivamente sobre famílias e indivíduos, para o campo da regulação estatal e da governança corporativa das plataformas digitais, sem, contudo, eximir a esfera familiar e escolar de seu papel insubstituível na mediação do uso e na construção de hábitos digitais saudáveis desde a primeira infância.

Por fim, cabe reconhecer que o debate sobre o uso indiscriminado de redes e mídias sociais por crianças e jovens está longe de estar esgotado. A velocidade com que novas plataformas, formatos de conteúdo e tecnologias emergentes, incluindo, mais recentemente, assistentes e companheiros baseados em inteligência artificial, se inserem na vida infantojuvenil tende a superar, de forma estrutural, a capacidade da pesquisa científica de produzir evidência definitiva antes que essas tecnologias já estejam amplamente disseminadas. Essa defasagem temporal entre inovação tecnológica e produção de conhecimento científico sólido constitui, talvez, o maior desafio enfrentado por quem pretende orientar práticas de cuidado, educação e regulação nesta área.

Diante desse cenário, a postura mais responsável, tanto para profissionais de saúde e educação quanto para famílias, não é a espera por certezas absolutas, tampouco a adesão automática a narrativas de pânico moral, mas o compromisso com a atualização constante do conhecimento, a adoção de práticas de mediação proporcionais à evidência disponível em cada fase do desenvolvimento, e a vigilância ativa sobre como o ambiente digital, em permanente transformação, continua a moldar para o bem e para o mal as trajetórias de desenvolvimento das novas gerações.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA). **Health Advisory on Social Media Use in Adolescence**. Washington, DC: APA, 2023. Disponível em: <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>. Acesso em: 30 abr. 2026.

ANDI – COMUNICAÇÃO E DIREITOS. **Sociedade Brasileira de Pediatria cria manual de práticas sobre o uso de telas por crianças e adolescentes**. São Paulo: ANDI, 2020. Disponível em: https://andi.org.br/infancia_midia/sociedade-brasileira-de-pediatria-cria-manual-de-praticas-sobre-o-uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes. Acesso em: 02 abr. 2026.

BRASIL. **Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990**. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm. Acesso em: 05 mai. 2026.

BRASIL. **Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018**. Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). Diário Oficial da União, Brasília, DF, 15 ago. 2018. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm. Acesso em: 05 mai. 2026.

BRASIL. **Lei nº 15.211, de 17 de setembro de 2025**. Estatuto Digital da Criança e do Adolescente. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 18 set. 2025. Disponível em:

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2025/lei/115211.htm. Acesso em: 06 mai. 2026.

CHAPUT, Jean-Philippe *et al.* 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 17, n. 141, 2020. DOI: 10.1186/s12966-020-01037-z. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7691077>. Acesso em: 30 abr. 2026.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL (CGI.br). **Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil 2023**. São Paulo: CGI.br, 2024. Disponível em: <https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online>. Acesso em: 26 abr. 2026.

COSTA JÚNIOR, João Fernando. VIDA DIGITAL: como a tecnologia molda nossas relações e rotinas. **Cadernos Zygmunt Bauman**, v. 14, n. 35, 5 Dez. 2024. Disponível em: <https://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/bauman/article/view/25059/13247>. Acesso em: 02 jun. 2026.

COSTA JÚNIOR, João Fernando *et al.* Cuidado com a tela: os desafios da educação na era digital. **Revista DCS**, [S. l.], v. 22, n. 85, p. e4129, 2025. DOI: 10.54899/dcs.v22i85.4129. Disponível em: <https://ojs.revistadcs.com/index.php/revista/article/view/4129/3186>. Acesso em: 21 jun. 2026.

COSTA JÚNIOR, João Fernando *et al.* Educación y tecnología en el siglo XXI: entre la innovación y los fundamentos pedagógicos. **Revista Caribeña**, [S. l.], v. 14, n. 8, p. e4751, 2025. DOI: 10.55905/rcssv14n8-016. Disponível em: <https://revistacaribena.com/ojs/index.php/rccs/article/view/4751>. Acesso em: 22 mai. 2026.

ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Revisão Integrativa versus Revisão Sistemática. **Rev Min Enferm**, v. 18, n. 1, p. 09-11, 2014. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/enfermeria/resource/pt/bde-25575>. Acesso em: 30 abr. 2026.

FERREIRA, Elisabete Zimmer *et al.* A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 2, e20180766, 2020. DOI: 10.1590/0034-7167-2018-0766. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/KMbfXJMxMnPYQV6QBkqjtZP>. Acesso em: 18 abr. 2026.

HALE, Lauren; GUAN, Stanford. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. **Sleep Medicine Reviews**, v. 21, p. 50-58, 2015. DOI: 10.1016/j.smr.2014.07.007. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25193149>. Acesso em: 10 mar. 2026.

HOLLAND, Grace; TIGGEMANN, Marika. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. **Body Image**, v. 17, p. 100-110, 2016. DOI: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144516300912>. Acesso em: 03 abr. 2026.

KHALAF, Ahmed M. *et al.* Prevalence of Myopia Among Schoolchildren and the Impact of Increased Screen Time: A Systematic Review. **Cureus**, v. 16, n. 8, e66815, 2024. DOI: 10.7759/cureus.66815. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11393148>. Acesso em: 16 mai. 2026.

MADIGAN, Sheri *et al.* Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test. **JAMA Pediatrics**, v. 173, n. 3, p. 244-250, 2019. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2018.5056. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2722666>. Acesso em: 13 abr. 2026.

MADIGAN, Sheri *et al.* Associations Between Screen Use and Child Language Skills: A Systematic Review and Meta-analysis. **JAMA Pediatrics**, v. 174, n. 7, p. 665-675, 2020. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2020.0327. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2762864>. Acesso em: 19 abr. 2026.

MUNZER, Tiffany *et al.* Digital Ecosystems, Children, and Adolescents: Policy Statement. **Pediatrics**, v. 157, n. 2, e2025075320, 2026. DOI: 10.1542/peds.2025-075320. Disponível em: <https://publications.aap.org/pediatrics/article/157/2/e2025075320/206129>. Acesso em: 22 mai. 2026.

NAGATA, Jason M. *et al.* Screen time and mental health: a prospective analysis of the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. **BMC Public Health**, v. 24, e2729, 2024. DOI: 10.1186/s12889-024-20102-x. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11457456>. Acesso em: 10 mar. 2026.

NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE (NIDA). **Adolescent Brain Cognitive Development Study (ABCD Study®)**. Bethesda: National Institutes of Health, 2025. Disponível em: <https://nida.nih.gov/research-topics/adolescent-brain/longitudinal-study-adolescent-brain-cognitive-development-abcd-study>. Acesso em: 13 mai. 2026.

O'REILLY, Michelle *et al.* Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. **Clinical Child Psychology and Psychiatry**, v. 23, n. 4, p. 601-613, 2018. DOI: 10.1177/1359104518775154. Acesso em: 11 mai. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Inclusion of "gaming disorder" in ICD-11**. Genebra: World Health Organization, 2018. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/14-09-2018-inclusion-of-gaming-disorder-in-icd-11>. Acesso em: 13 abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age**. Genebra: World Health Organization, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>. Acesso em: 13 abr. 2026.

PARUTHI, Shalini *et al.* Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v. 12, n. 6, p. 785-786, 2016. DOI: 10.5664/jcsm.5866. Disponível em: <https://jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.5866>. Acesso em: 08 jun. 2026.

PAULICH, Katie N. *et al.* Screen time and early adolescent mental health, academic, and social outcomes in 9- and 10- year old children: utilizing the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. **PLOS ONE**, v. 16, n. 9, e0256591, 2021. DOI: 10.1371/journal.pone.0256591. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8425530>. Acesso em: 10 mai. 2026.

PEW RESEARCH CENTER. **Teens, Social Media and Technology 2024**. Washington, DC: Pew Research Center, 2024. Disponível em: <https://www.pewresearch.org/internet/2024/12/12/teens-social-media-and-technology-2024>. Acesso em: 03 mai. 2026.

PEW RESEARCH CENTER. **Social Media and Teens' Mental Health**: What Teens and Their Parents Say. Washington, DC: Pew Research Center, 2025. Disponível em: <https://www.pewresearch.org/internet/2025/04/22/teens-social-media-and-mental-health>. Acesso em: 22 abr. 2026.

SHOU, Qiulu; YAMASHITA, Masatoshi; MIZUNO, Yoshifumi. Association of screen time with attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms and their development: the mediating role of brain structure. **Translational Psychiatry**, 2025. DOI: 10.1038/s41398-025-03672-1. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41398-025-03672-1>. Acesso em: 13 mai. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de Orientação #MenosTelas #MaisSaúde — Atualização 2024**. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital. Rio de Janeiro: SBP, 2024. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604c-MO__MenosTelas__MaisSaude-Atualizacao.pdf. Acesso em: 25 mar. 2026.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é? Como fazer isso?. **Einstein**. v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/eins/v8n1/pt_1679-4508-eins-8-1-0102.pdf. Acesso em 01 jun. 2026.

UNESCO. **Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying**. Paris: UNESCO, 2019. Disponível em: <https://www.unesco.org/en/articles/behind-numbers-ending-school-violence-and-bullying>. Acesso em: 28 mar. 2026.