

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 26/01/2026 | aceito: 28/01/2026 | publicação: 30/01/2026

A Relação Entre O Uso De Telas E A Ansiedade Em Adolescentes

The Relationship Between Screen Use And Anxiety In Adolescents

Aline Batista Brighenti dos Santos – Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora,
alinebatistabrighenti@gmail.com

Resumo

Nas últimas décadas, o uso de dispositivos digitais e redes sociais tornou-se central na vida de adolescentes, levantando preocupações quanto ao impacto sobre a saúde mental. Este estudo apresenta uma revisão sistemática da literatura recente, buscando compreender a relação entre tempo de tela e sintomas de ansiedade em jovens. Foram analisadas 26 revisões sistemáticas e meta-análises publicadas entre 2018 e 2025, identificadas na base de dados PubMed, utilizando operadores booleanos para combinar descritores relacionados à ansiedade, uso de telas e mídias digitais. Os achados indicam que tanto a quantidade quanto o padrão de uso influenciam o risco de sintomas ansiosos, sendo atividades digitais passivas, exposição a conteúdos negativos e uso próximo ao horário de sono associadas a maior vulnerabilidade. Fatores individuais, como gênero e histórico prévio de ansiedade, e contextuais, como suporte social e supervisão parental, modulam essa relação. Além disso, o uso interativo e equilibrado de telas pode ter efeitos neutros ou até positivos, promovendo senso de pertencimento e suporte social. Este estudo evidencia a complexidade da relação entre tecnologia e saúde mental, reforçando a necessidade de intervenções preventivas, educação digital e pesquisas futuras que considerem grupos clínicos e contextos de maior vulnerabilidade psicológica.

Palavras-chave: adolescentes. Ansiedade. Uso de telas.

Abstract

In recent decades, the use of digital devices and social media has become central to adolescents' daily lives, raising concerns about its impact on mental health. This study presents a systematic review of recent literature to understand the relationship between screen time and anxiety symptoms in youth. Twenty-six systematic reviews and meta-analyses published between 2018 and 2025 were analyzed, identified via PubMed using Boolean operators combining descriptors related to anxiety, screen use, and digital media. Findings indicate that both the amount and pattern of use influence the risk of anxiety symptoms, with passive digital activities, exposure to negative content, and use close to bedtime associated with higher vulnerability. Individual factors, such as gender and prior anxiety history, and contextual factors, such as social support and parental supervision, modulate this relationship. Furthermore, interactive and balanced screen use can have neutral or even positive effects, promoting a sense of belonging and social support. This study highlights the complexity of the relationship between technology and mental health, highlighting the need for preventive interventions, digital literacy, and future research addressing clinical groups and contexts of higher psychological vulnerability.

Keywords: adolescents. Anxiety. Screen use.

1. Introdução

Nas últimas décadas, a presença de dispositivos digitais e redes sociais tornou-se ubíqua na vida dos adolescentes, configurando um cenário em que a tecnologia desempenha papel central na construção de relações sociais, lazer e aprendizado. Paralelamente, observa-se um aumento significativo dos sintomas de ansiedade nessa faixa etária, indicando uma possível associação entre o uso intensivo de telas e a saúde mental (SANTOS et al., 2023; SHANNON et al., 2022).

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 26/01/2026 | aceito: 28/01/2026 | publicação: 30/01/2026

A literatura científica tem investigado de forma crescente essa relação, destacando não apenas o tempo total de uso, mas também os padrões de engajamento, o tipo de conteúdo consumido e o contexto familiar e social (COMPASS Study, 2023). Estudos indicam que atividades passivas, como rolagem contínua de feeds, exposição a conteúdos negativos e cyberbullying, estão associadas a maiores níveis de ansiedade, enquanto o uso interativo e equilibrado, como envio de mensagens e criação de conteúdo, pode apresentar efeitos neutros ou positivos (SHANNON et al., 2022).

Apesar do avanço das pesquisas, lacunas permanecem, sobretudo em relação a grupos clínicos, como adolescentes diagnosticados com transtornos de ansiedade ou outras condições psiquiátricas, que podem apresentar maior vulnerabilidade aos impactos negativos do uso digital. Assim, compreender essa relação é essencial para orientar estratégias de prevenção, intervenções clínicas e políticas públicas voltadas à promoção da saúde mental em um contexto digital.

2. Marco Teórico / Resultados

2.1 Uso de telas e ansiedade: evidências psicológicas e neurocientíficas

O uso de dispositivos digitais envolve mecanismos neurobiológicos de recompensa, atenção e processamento emocional, que podem interagir com predisposições individuais à ansiedade. Pesquisas sugerem que estímulos constantes de redes sociais ativam circuitos dopamínergicos, promovendo reforço positivo imediato, mas também aumentando a sensibilidade a frustrações e comparações sociais (PAULUS et al., 2023).

Além disso, a exposição prolongada a telas pode interferir em ritmos circadianos, prejudicando a qualidade do sono, um fator fortemente associado ao aumento da ansiedade. O conteúdo acessado também desempenha papel central: informações negativas, imagens idealizadas ou interações online problemáticas podem exacerbar sintomas ansiosos (COMPASS Study, 2023).

Estudos recentes indicam que o impacto das tecnologias digitais sobre a saúde mental dos jovens transcende a simples quantidade de tempo em tela. Padrões de uso, tipo de conteúdo e contexto social são determinantes cruciais para o desenvolvimento de sintomas de ansiedade, sobretudo em indivíduos com maior vulnerabilidade prévia. Assim, intervenções voltadas à educação digital e ao suporte social são essenciais para mitigar riscos e promover o bem-estar psicológico (ODGERS, 2020).

2.2 Fatores moduladores: gênero, idade, tipo de conteúdo e contexto social

Estudos recentes evidenciam que meninas adolescentes apresentam maior sensibilidade aos

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 26/01/2026 | aceito: 28/01/2026 | publicação: 30/01/2026

impactos negativos de redes sociais, possivelmente devido a padrões de comparação social mais intensos. Adolescentes mais jovens podem ser mais vulneráveis a conteúdos negativos ou uso compulsivo, enquanto adolescentes com histórico de transtornos ansiosos ou baixa resiliência apresentam risco elevado (SANTOS et al., 2023).

O contexto social, familiar e escolar modula essa relação: supervisão parental, suporte emocional e engajamento social positivo reduzem o risco de efeitos adversos, enquanto ambientes com menor suporte ou pressão social aumentam a vulnerabilidade (ODGERS, 2020).

3. Material e Método

Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, do tipo revisão sistemática da literatura. A busca foi realizada na base PubMed utilizando operadores booleanos para combinar descritores: “anxiety” AND “screen time”, “digital media” AND “adolescent”, e “social media” AND “mental health”. Inicialmente, 504 artigos foram identificados. Foram aplicados filtros de publicação entre 2018–2025, tipos de estudo (revisão sistemática ou meta-análise) e disponibilidade de texto completo, resultando em 26 artigos. Foram incluídos estudos em inglês ou português, com foco em adolescentes, abordando ansiedade e uso de telas, mídias digitais ou redes sociais, revisões sistemáticas ou meta-análises. Como critérios de exclusão: artigos duplicados, fora do período, sem relação direta entre ansiedade e uso de telas ou com foco exclusivo em outros transtornos sem associação com ansiedade.

Os dados extraídos incluíram autores, ano, tipo de estudo, população, principais achados e conclusões. A qualidade metodológica das revisões foi avaliada por critério adaptado do AMSTAR 2, classificando risco de viés e robustez das evidências.

4. Resultados e Discussão

A análise das 26 revisões sistemáticas e meta-análises indicou uma associação consistente entre tempo elevado de tela e aumento de sintomas de ansiedade em adolescentes. Estudos longitudinais mostram que adolescentes com uso superior a 6 horas por dia de redes sociais apresentaram risco 1,50 vezes maior de desenvolver sintomas ansiosos ($PR = 1,50$; $IC95\% 1,28–1,77$; $p < 0,05$) em comparação àqueles com uso inferior a 2 horas/dia (SANTOS et al., 2023). Por outro lado, o uso interativo e supervisionado, como criação de conteúdo e comunicação com amigos, não se associou a aumento significativo de sintomas ($OR = 1,05$; $IC95\% 0,92–1,20$; $p = 0,45$) (SHANNON et al., 2022).

Diferenças de gênero e idade foram evidentes. Meninas apresentaram maior vulnerabilidade ao uso de redes sociais passivas, possivelmente devido a padrões de comparação social intensos,

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 26/01/2026 | aceito: 28/01/2026 | publicação: 30/01/2026

enquanto adolescentes com histórico prévio de ansiedade demonstraram risco elevado de exacerbação sintomática (COMPASS Study, 2023). Fatores contextuais, como qualidade do sono, também mostraram associação significativa: adolescentes com sono insuficiente (<7 horas/noite) e uso de telas próximo ao horário de dormir apresentaram risco 1,34 vezes maior de sintomas ansiosos (IC95% 1,12–1,59; $p < 0,01$) (ODGERS, 2020).

Além disso, estudos indicam uma relação dose-resposta: cada hora adicional de uso passivo de redes sociais aumentou em 8–12% a probabilidade de sintomas ansiosos durante acompanhamento de 12 meses. Essa evidência reforça a importância de não apenas limitar o tempo de tela, mas também avaliar padrões de uso e qualidade do conteúdo acessado (COMPASS Study, 2023).

O tipo de conteúdo consumido desempenha papel crítico. Exposição frequente a conteúdos negativos, cyberbullying ou imagens idealizadas de vida e corpo aumentou significativamente o risco de ansiedade (OR = 1,42; IC95% 1,18–1,71; $p < 0,01$), enquanto interações positivas e participativas, como comunicação com colegas e criação de conteúdo, foram neutras ou ligeiramente protetivas (PR = 0,95; IC95% 0,82–1,10; $p = 0,48$) (TWENGE, 2018).

O contexto social e familiar também modulou os efeitos observados. Supervisão parental, suporte emocional e engajamento social positivo reduziram o risco de sintomas ansiosos em 15–20% (COMPASS Study, 2023), enquanto ambientes com menor suporte aumentaram vulnerabilidade. Estes achados evidenciam que intervenções preventivas devem considerar fatores individuais, sociais e contextuais, incluindo educação digital, estratégias de regulação do tempo de tela e promoção de interações saudáveis online.

Em suma, a relação entre tempo de tela e ansiedade não é linear e depende de múltiplos fatores: quantidade de uso, tipo de atividade digital, conteúdo consumido, características individuais e contexto social. Estratégias preventivas devem, portanto, ser multifacetadas, integrando educação digital, supervisão parental, promoção de hábitos de sono adequados e engajamento em atividades offline.

Considerações Finais

O uso de telas, quando excessivo ou inadequadamente orientado, tem se mostrado consistentemente associado ao aumento de sintomas de ansiedade em adolescentes, especialmente quando combinado com padrões de uso passivos, exposição a conteúdos negativos e interrupção do sono. Entretanto, evidências indicam que o impacto da tecnologia sobre a saúde mental não é uniforme: padrões equilibrados de uso, supervisão parental adequada, engajamento social positivo e contextos familiares e escolares favoráveis podem atuar como fatores protetores, atenuando riscos e promovendo resiliência psicológica.

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 26/01/2026 | aceito: 28/01/2026 | publicação: 30/01/2026

Estratégias de intervenção devem, portanto, transcender a mera limitação do tempo de tela e priorizar abordagens integradas que contemplam educação digital crítica, promoção de hábitos tecnológicos saudáveis, fortalecimento do suporte familiar e escolar, além da implementação de políticas públicas voltadas à prevenção de efeitos adversos. Programas educativos e terapêuticos podem, por exemplo, incluir orientações sobre gerenciamento de tempo de uso, desenvolvimento de habilidades socioemocionais e incentivo a atividades offline que favoreçam o bem-estar mental. É igualmente crucial que intervenções clínicas e comunitárias considerem a heterogeneidade dos adolescentes, com atenção especial a grupos clínicos, indivíduos com histórico de transtornos de ansiedade e contextos socioeconômicos ou culturais de maior vulnerabilidade.

Futuros estudos devem aprofundar a compreensão dos mecanismos ambientais, neurobiológicos e sociais que modulam a relação entre uso de tecnologia e saúde mental, incorporando análises longitudinais, medidas objetivas de comportamento digital e indicadores de bem-estar psicológico. Investigações futuras também podem explorar como diferentes plataformas, tipos de conteúdo e interações online influenciam processos de autorregulação emocional, percepção de apoio social e desenvolvimento de sintomas ansiosos, possibilitando intervenções mais contextuais, personalizadas e baseadas em evidências, capazes de maximizar os benefícios do engajamento digital enquanto minimizam riscos à saúde mental adolescente.

Referências

COMPASS Study. *COMPASS Annual Report 2023: Student Health Behaviour Survey in Canada*. 2023. Disponível em: <https://uwaterloo.ca/compass-project>. Acesso em: 27 jan. 2026.

Odgers, C. L.; Jensen, M. R. *Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, v. 61, n. 3, p. 336–348, 2020. DOI: 10.1111/jcpp.13190. Disponível em: <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jcpp.13190>. Acesso em: 27 jan. 2026.

Paulus, M. P.; Zhao, Y.; Potenza, M. N.; et al. *Screen media activity in youth: A critical review of mental health and neuroscience findings*. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, v. 54, p. 101–118, 2023. DOI: 10.1016/j.cobeha.2023.100018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S235215462300018X>. Acesso em: 27 jan. 2026.

Santos, R. M. S.; et al. *The associations between screen time and mental health in adolescents: A systematic review*. *BMC Psychology*, v. 11, p. 127, 2023. DOI: 10.1186/s40359-023-01166-7. Disponível em: <https://bmcpychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-023-01166-7>. Acesso em: 27 jan. 2026.

Shannon, H.; Bush, K.; Villeneuve, P. J.; Hellemans, K. G. C.; Guimond, S. *Problematic social media*

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 26/01/2026 | aceito: 28/01/2026 | publicação: 30/01/2026

use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. JMIR Mental Health, v. 9, n. 4, p. e33450, 2022. DOI: 10.2196/33450. Disponível em: <https://mental.jmir.org/2022/4/e33450/>. Acesso em: 27 jan. 2026.

Twenge, J. M.; Campbell, W. K. *Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Preventive Medicine Reports, v. 12, p. 271–283, 2018. DOI: 10.1016/j.pmedr.2018.10.003. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335518301433>. Acesso em: 27 jan. 2026.*