



## **Malefícios do uso em excesso de telas**

### **Autor(res)**

Cristina Carvalho Alves Lima  
Márcio Joaquim Dos Santos  
Maria Fernanda De Lima Gonçalves  
Felipe Pablo Benicio Viveiros

### **Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

### **Instituição**

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

### **Introdução**

O tempo de exposição a telas tem aumentado de forma significativa nas últimas décadas, impulsionado pela popularização de smartphones, computadores e plataformas digitais. Embora as tecnologias ofereçam inúmeros benefícios em termos de comunicação, educação e entretenimento, seu uso excessivo tem provocado sérios impactos na saúde e na qualidade de vida.

Na dimensão física, estudos apontam problemas como fadiga ocular, síndrome do olho seco e risco aumentado de miopia (MACIEL et al., 2022). O comportamento sedentário associado ao uso prolongado de dispositivos digitais também está diretamente relacionado à obesidade, doenças cardiovasculares e dores musculoesqueléticas (OMS, 2018).

Do ponto de vista mental e social, o uso em excesso pode contribuir para ansiedade, depressão, isolamento social e dificuldades de atenção, além de prejudicar o sono devido à exposição à luz azul emitida por telas, que inibe a produção de melatonina (POVOAS et al., 2025; OMS, 2018).

Diante desse cenário, torna-se fundamental refletir sobre os riscos e buscar alternativas que promovam equilíbrio entre tecnologia e bem-estar. Então, surge a questão: quais são os principais malefícios do uso excessivo de telas para a saúde física, mental e social?

### **Objetivo**

Analisar os impactos do uso excessivo de telas na saúde física, mental e social, destacando as principais consequências identificadas em pesquisa com participantes e discutindo estratégias para mitigar esses efeitos e promover hábitos mais saudáveis.

### **Material e Métodos**

Trata-se de uma pesquisa exploratória de caráter qualitativo, voltada para compreender os impactos do uso excessivo de telas na saúde física, mental e social. Foram utilizadas duas etapas de coleta de dados: secundária e



primária.

Na etapa de dados secundários, realizou-se uma revisão de literatura em fontes acadêmicas, documentos institucionais e relatórios de saúde, incluindo diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018) e estudos recentes sobre tecnologia, sedentarismo e saúde mental (MACIEL et al., 2022; POVOAS et al., 2025). Essa análise permitiu identificar os principais conceitos e achados já consolidados pela pesquisa científica.

Na etapa de dados primários, aplicou-se um questionário qualitativo junto a um grupo de participantes, buscando identificar percepções e hábitos de uso de telas. As respostas foram analisadas por meio de categorização temática, permitindo organizar os resultados em eixos centrais, como sono, saúde física, saúde mental e hábitos sociais.

Essa combinação entre revisão bibliográfica e pesquisa de campo possibilitou uma compreensão mais ampla e fundamentada sobre os efeitos do uso excessivo de telas e as estratégias que podem ser adotadas para mitigá-los.

## Resultados e Discussão

Os resultados da pesquisa apontaram que 89% dos participantes relataram impacto negativo do uso de telas sobre o sono, sobretudo pelo hábito de utilizar dispositivos antes de dormir. Esse dado confirma os alertas da OMS (2018), que identificam a exposição à luz azul como fator inibidor da melatonina, hormônio essencial para a regulação do sono.

No eixo da saúde física, os entrevistados mencionaram dores musculares em ombros e costas, além de fadiga ocular após longos períodos de estudo ou trabalho em frente ao computador. Essas respostas estão em consonância com estudos de Santos et al. (2024) e Maciel et al. (2022), que apontam o uso prolongado de telas como fator de risco para distúrbios visuais e problemas posturais.

No eixo da saúde mental, os dados sugerem que o isolamento social e os quadros de ansiedade foram intensificados durante e após a pandemia da covid-19. Essa percepção é reforçada pela fala do pediatra Eduardo Jorge, que afirmou: “A utilização das telas é uma epidemia que houve um crescimento exponencial após a covid-19, piorando indicadores de saúde física e mental.” O aumento do tempo diante de telas nesse período coincide com as conclusões de Povoas et al. (2025), que relacionam o uso digital prolongado a distúrbios emocionais em adolescentes e adultos.

Quanto aos hábitos sociais, muitos participantes relataram que o tempo em frente a telas reduziu as oportunidades de atividades físicas e de convivência presencial. Essa tendência preocupa pesquisadores, pois evidencia um deslocamento do lazer ativo para formas de entretenimento passivas, o que pode comprometer o desenvolvimento de habilidades sociais e a manutenção de vínculos afetivos (SANTOS, 2024).

Assim, a análise dos dados permite afirmar que o problema é multidimensional: envolve riscos físicos, psicológicos e sociais que precisam ser enfrentados de forma integrada por meio de estratégias de saúde pública, educação e conscientização individual.



## Conclusão

O estudo confirmou que o uso excessivo de telas traz impactos significativos à saúde física, mental e social. Entre os principais efeitos estão distúrbios visuais, dores musculares, insônia, ansiedade e isolamento social. Estratégias como limitar o tempo de tela, estimular atividades físicas e promover programas educativos podem contribuir para minimizar os riscos. Portanto, a conscientização é um passo essencial para um uso mais equilibrado da tecnologia.

## Referências

MACIEL, A. et al. Riscos do uso prolongado de dispositivos digitais para a saúde ocular. Revista Brasileira de Oftalmologia, v. 81, n. 2, p. 112-120, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças menores de 5 anos. Genebra: OMS, 2018.

POVOAS, L. et al. Impactos do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes. Revista de Saúde Pública, v. 59, p. 1-12, 2025.

SANTOS, J. et al. Efeitos do uso excessivo de telas na saúde ocular. Revista de Ciências da Saúde, v. 15, n. 1, p. 45-56, 2024.

SANTOS, M. A. Educação Física escolar como estratégia para redução do tempo de tela. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 38, n. 2, p. 233-240, 2024.