



**LAURA DE ANDRADE COSTA AZEREDO**  
**ROBERTA MARQUES MEIRELES**

**A INFLUÊNCIA DAS TELAS NOS SINTOMAS DE TDAH EM**  
**ADOLESCENTES: Revisão Bibliográfica**

Sete Lagoas - MG

2025

**LAURA DE ANDRADE COSTA AZEREDEDO**  
**ROBERTA MARQUES MEIRELES**

**A INFLUÊNCIA DAS TELAS NOS SINTOMAS DE TDAH EM**  
**ADOLESCENTES: Revisão Bibliográfica**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte dos requisitos para conclusão do curso de graduação em Psicologia da Faculdade Sete Lagoas – FACSETE.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. M<sup>a</sup>. Carla Cristina Amorim.

Coorientadora: Prof<sup>ª</sup>. Luana Cristina Soares Almeida.

Sete Lagoas – MG

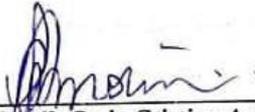
2025

Laura de Andrade Costa Azeredo  
Roberta Marques Meireles

**A INFLUÊNCIA DAS TELAS NOS SINTOMAS DE TDAH EM  
ADOLESCENTES: Revisão Bibliográfica**

A banca examinadora abaixo-assinada aprova o presente trabalho de conclusão de curso como parte dos requisitos para conclusão do curso de Graduação em Psicologia da Faculdade Sete Lagoas – FACSETE.

Aprovado em 03 de julho de 2025.

  
\_\_\_\_\_  
Prof.ª M.ª Carla Cristina Amorim  
Faculdade Sete Lagoas – FACSETE

  
\_\_\_\_\_  
Prof.ª Andrea Xavier Francisco Penna  
Faculdade Sete Lagoas – FACSETE

Sete Lagoas, 03 de julho de 2025.

## RESUMO

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um dos transtornos do neurodesenvolvimento mais frequentes na infância e adolescência, caracterizando-se pela presença persistente dos sintomas de desatenção, hiperatividade e impulsividade. Nos últimos anos, observou-se um aumento significativo no tempo de exposição às telas entre adolescentes, o que despertou o interesse de alguns pesquisadores sobre os possíveis impactos dessa relação, especialmente em indivíduos com diagnóstico de TDAH. Este trabalho tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, como o uso excessivo das telas pode contribuir para a intensificação dos sintomas do TDAH em adolescentes. A pesquisa abrange artigos publicados entre 2020 e 2025, selecionados nas bases SciELO e PubMed, utilizando descritores em português e inglês, com foco em adolescentes de 12 a 18 anos, abordando sintomas do TDAH, uso da internet e consequências neuropsicológicas. Foram excluídos os artigos duplicados; com foco exclusivo no tratamento farmacológico; em populações fora da faixa etária definida; e com datas de publicação que antecedem ao ano de 2021. Os artigos foram selecionados mediante ao título coeso à temática e conteúdo exposto em seus resumos, indicando relevância sobre o uso excessivo das telas digitais por adolescentes. Ao total, foram considerados oito artigos para este estudo. Constatou-se uma lacuna significativa na produção de publicações em língua portuguesa sobre a temática. Os estudos apontam que o uso problemático das tecnologias digitais impacta negativamente no desenvolvimento neuropsicológico e psicossocial dos adolescentes, principalmente pela imaturidade das redes frontoestriatais e pelo funcionamento deficitário do sistema dopaminérgico. Diante disso, o estudo reforça a necessidade de estratégias de intervenção clínica, psicoeducação e políticas públicas voltadas ao uso consciente da tecnologia, além do incentivo à pesquisa nacional. Conclui-se que compreender essa relação é uma demanda científica e social, essencial para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida de adolescentes com TDAH.

**Palavras-chave:** Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH); Internet; Telas Digitais; adolescentes; desenvolvimento psicossocial e neuropsicológico; sintomas.

## **ABSTRACT**

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is one of the most common neurodevelopmental disorders in childhood and adolescence, characterized by the persistent presence of symptoms of inattention, hyperactivity, and impulsivity. In recent years, there has been a significant increase in screen time among adolescents, which has sparked the interest of researchers on the impact of this between individuals diagnosed with ADHD. This work aims to analyze, through a literature review, how excessive screen use can contribute to the intensification of ADHD symptoms in adolescents. The research covers articles published between 2020 and 2025, selected from SciELO and PubMed databases, using descriptors in Portuguese and English, focusing on adolescents aged 12 to 18 years; with all of them addressing ADHD symptoms, internet use, and neuropsychological consequences. Duplicate articles were excluded; those focusing exclusively on pharmacological treatment; those in populations outside the defined age range; and with publication dates prior to the year 2021. The articles were selected based on their title, which was consistent with the theme, and the content presented in their abstracts, indicating relevance to the excessive use of digital screens by adolescents. In total, eight articles were considered for this study. A significant lack of production of publications in Portuguese on the subject was found. Those studies indicate that the problematic use of digital technologies negatively impacts the neuropsychological and psychosocial development of adolescents, mainly due to the immaturity of the front striatal networks and the deficient functioning of the dopaminergic system. In view of this, the study reinforces the need for clinical intervention strategies, psychoeducation, and public policies aimed at the conscious use of technology, in addition to encouraging national research. It is concluded that understanding this relationship is a scientific and social demand, essential for promoting mental health and quality of life for adolescents with ADHD.

**Keywords:** Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD); Internet; Digital Screens; teenagers; psychosocial and neuropsychological development; symptoms.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

- APA** - American Psychiatric Association;
- CID - 11** - Classificação Internacional de Doenças, 11ª revisão;
- DSM 5 – TR** - Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição, texto revisado;
- OMS** - Organização Mundial da Saúde;
- TCC** - Terapia Cognitiva Comportamental;
- TDAH** - Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade;
- TDS** - Transtorno de Dependência de tela.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO E FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....	8
2. OBJETIVOS .....	12
2.1. OBJETIVO GERAL.....	12
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
3. METODOLOGIA .....	13
4. RESULTADOS.....	14
5. DISCUSSÃO .....	16
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	19
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21

## 1. INTRODUÇÃO E FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A adolescência, legalmente definida no Brasil como o período entre 12 e 18 anos (Estatuto da Criança e do Adolescente, Lei nº 8.069/1990), é uma fase marcada por intensas transformações neurobiológicas e emocionais. Nessa etapa, os jovens apresentam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de comportamentos de risco, incluindo o uso problemático da internet, devido à imaturidade dos sistemas cerebrais responsáveis pelo controle inibitório e pela regulação emocional.

As telas, antes limitadas à televisão, foram incorporadas na rotina de indivíduos de diferentes idades e contextos sociais, incluindo as crianças e adolescentes (Nobre et al., 2021). Entre esse público, o acesso frequente à internet tornou-se uma prática cotidiana. Diante desse cenário, a exposição prolongada e frequente pode trazer repercussões negativas para o desenvolvimento emocional, comportamental e social de crianças e adolescentes. Considerando que se trata de um período marcado pela formação de sua personalidade, muitos ainda não apresentam a maturidade cognitiva necessária para lidar adequadamente com os perigos impostos por esse ambiente virtual (Lorenzon et al., 2021).

O uso excessivo de internet pode levar ao desenvolvimento da Dependência de Internet, esse conceito foi inicialmente proposto por Young (1996), que o definiu como uma dificuldade em controlar o uso da internet, acarretando impactos negativos na esfera emocional e social do indivíduo. Dessa forma, estudos apontam que indivíduos com TDAH tendem a utilizar a internet de forma mais intensa e desregulada, apresentando um maior risco de desenvolver sintomas associados à dependência digital (Schmidek et al., 2018).

De acordo com Oliveira et al. (2021), a relação precoce e intensa entre adolescentes e as tecnologias digitais pode potencializar alterações neurobiológicas relacionadas ao TDAH, agravando sintomas como impulsividade, desatenção e hiperatividade. A crescente exposição a mídias digitais levanta importantes questionamentos sobre seus efeitos no desenvolvimento cognitivo e emocional de adolescentes com o transtorno.

O TDAH é classificado como um transtorno do neurodesenvolvimento, caracterizado por um padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade que compromete o funcionamento diário ou no desenvolvimento do indivíduo (APA, 2023). Segundo a Declaração de Consenso Internacional da Federação Mundial de TDAH, que reúne mais de duzentas conclusões respaldadas por evidências científicas, a prevalência desse transtorno em crianças e adolescentes pode variar entre 5,9% e 14% (Faraone et al., 2021). Além disso, estudos apontam

que sua ocorrência é mais frequente no sexo masculino, apresentando uma proporção de cerca de 2:1 na infância e de 1,6:1 na idade adulta (APA, 2023).

A etiologia do TDAH é atribuída a interação entre fatores genéticos e ambientais. As evidências indicam uma herdabilidade em torno de 74%, embora a identificação dos genes responsáveis tenha sido difícil. Isso sugere que o transtorno resulta da interação de múltiplos genes e fatores ambientais (APA, 2023). Entre os fatores ambientais associados, destacam-se o consumo de álcool e tabagismo durante a gravidez, o baixo peso ao nascer, o parto prematuro e a exposição a substâncias tóxicas no ambiente (Sganderla et al., 2024).

Do ponto de vista neurobiológico, o TDAH está ligado a alterações cerebrais, principalmente em áreas como o córtex pré-frontal, sistema límbico e estruturas subcorticais, que controlam atenção, impulsos e movimentos. Pesquisas com neuroimagem mostram que pessoas com TDAH têm partes do cérebro menores, como o núcleo caudado e o hemisfério direito. Também há mudanças na espessura e formato do córtex cerebral (Sganderla et al., 2024). O TDAH, se caracteriza também por um déficit funcional da dopamina e noradrenalina. A dopamina está associada à modulação das funções cognitivas, enquanto a noradrenalina está relacionada ao estado de alerta e à memória. Essa disfunção leva à diminuição dessas substâncias no cérebro, o que impacta negativamente na atenção e no desempenho cognitivo (Rodrigues et al., 2023).

A sintomatologia do TDAH divide-se em manifestações de desatenção, hiperatividade e impulsividade. Os sintomas relacionados à desatenção envolvem comportamentos como divagação durante tarefas, baixa persistência, dificuldade em manter a concentração e tendência à desorganização, não sendo decorrente de atitudes desafiadoras ou falta de compreensão. Em contrapartida, os sintomas de hiperatividade manifestam-se por meio de atividade motora excessiva e inadequadas para o contexto. Já a impulsividade refere-se a ações impensadas, realizadas de forma imediata, sem planejamento prévio e com elevado potencial de risco para o próprio indivíduo. Esse comportamento pode refletir tanto a busca de recompensas imediatas quanto a incapacidade de postergar a gratificação (APA, 2023).

Os critérios adotados para o diagnóstico baseiam-se na APA. Para que o diagnóstico seja confirmado, deve-se considerar a quantidade, frequência e intensidade dos sintomas apresentados.

**Tabela 1 – Critérios diagnósticos para TDAH segundo a APA.**

<b>Critérios diagnósticos para Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade</b>	
<b>A</b>	<p>Seis (ou mais) dos seguintes sintomas de <i>desatenção</i> (duração mínima de 6 meses):  Frequentemente deixa de prestar atenção a detalhes ou comete erros por descuido em atividades escolares, de trabalho ou outras;  Com frequência tem dificuldades para manter a atenção em tarefas ou atividades lúdicas;  Com frequência parece não escutar quando lhe dirigem a palavra;  Com frequência não segue instruções e não termina seus deveres escolares, tarefas domésticas ou deveres profissionais;  Com frequência tem dificuldade para organizar tarefas e atividades;  Com frequência evita, antipatiza ou reluta em envolver-se em tarefas que exigem esforço mental constante;  Com frequência perde coisas necessárias para tarefas ou atividades;  É facilmente distraído por estímulos alheios à tarefa;  Com frequência apresenta esquecimento em atividades diárias.</p> <p>Seis (ou mais) dos seguintes sintomas de <i>hiperatividade</i> (duração mínima de 6 meses):  Frequentemente agita as mãos ou os pés ou se remexe na cadeira;  Frequentemente abandona sua cadeira em sala de aula ou em outras situações nas quais se espera que permaneça sentado;  Frequentemente corre ou escala em demasia em situações nas quais isto é inapropriado;  Frequentemente tem dificuldade para brincar ou se envolver silenciosamente em atividades de lazer;  Está frequentemente "a mil" ou muitas vezes age como se estivesse "a todo vapor";  Frequentemente fala em demasia;  <i>Impulsividade</i> (duração mínima de 6 meses)  Frequentemente dá respostas precipitadas antes de as perguntas terem sido completadas;  Com frequência tem dificuldade para aguardar sua vez;  Frequentemente interrompe ou se mete em assuntos de outros.</p>
<b>B</b>	Alguns sintomas de hiperatividade - ou desatenção que causam prejuízo devem estar presentes antes dos 12 anos de idade.
<b>C</b>	Algum prejuízo causado pelos sintomas está presente em dois ou mais contextos (escola, trabalho e em casa, por exemplo).
<b>D</b>	Deve haver claras evidências de prejuízo clinicamente significativo no funcionamento social, acadêmico ou ocupacional.
<b>E</b>	Os sintomas não ocorrem exclusivamente durante o curso de um transtorno invasivo do desenvolvimento, esquizofrenia ou outro transtorno psicótico e não são melhores explicados por outro transtorno mental.

*Fonte: Adaptado de AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2023).*

Ainda segundo a APA (2023), o TDAH apresenta três subtipos: a apresentação combinada, caracterizada pela manifestação dos sintomas de desatenção, hiperatividade e impulsividade. Indivíduos com esse transtorno se distraem facilmente, interrompem tarefas, são inquietos e impulsivos, com dificuldade em seguir regras e manter o autocontrole; a apresentação predominante desatenta, caracterizada por dificuldade em manter o foco, prestar atenção aos detalhes e realizar atividades de forma organizada, o que leva a erros frequentes; e a apresentação predominantemente hiperativa/impulsiva, nesse caso, observa-se um padrão inquietação física, intelectual e verbal, além de dificuldade em controlar impulsos, seguir instruções e prever as consequências de suas ações.

A importância deste estudo está na necessidade de compreender os efeitos da interação entre o TDAH e o uso excessivo das telas no contexto atual, em que as mídias digitais exercem papel central na construção da identidade e na rotina dos jovens. Investigar essa relação é fundamental para subsidiar estratégias preventivas e terapêuticas que promovam a saúde mental.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. OBJETIVO GERAL**

Revisar através de literatura a respeito da influência do uso excessivo das telas digitais na intensificação dos sintomas do TDAH em adolescentes.

### **2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Compreender, através da literatura científica recente, as implicações neuropsicológicas do uso excessivo das telas sobre os sintomas relacionados à atenção e concentração em adolescentes com diagnóstico de TDAH;
- Investigar, teoricamente, a associação entre o uso exacerbado das telas e a presença de comorbidades em adolescentes com TDAH;
- Sistematizar, com base em evidências teóricas, estratégias que promovam o uso consciente das telas por adolescentes com TDAH, visando reduzir prejuízos e potencializar práticas mais efetivas.

### 3. METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como revisão bibliográfica, cujo objetivo foi identificar, reunir e analisar publicações científicas que abordam a influência do uso excessivo das telas e o agravamento dos sintomas do TDAH em adolescentes.

A busca por artigos científicos foi realizada nas bases de dados PubMed e SciELO, considerando o período compreendido entre janeiro de 2020 a junho de 2025. Utilizaram-se descritores em língua portuguesa e inglesa, como “Influência da internet no desenvolvimento psicossocial no adolescente” / “Influence of the internet on adolescent psychosocial health”, “Influência das telas em adolescentes com TDAH” / “Influence of screens on teenagers in ADHD”, “Tempo de tela e funções neuropsicológicas” / “Screen time and neuropsychological functions”.

A busca foi realizada ao longo do segundo semestre de 2024 e primeiro semestre de 2025, obedecendo aos seguintes critérios de inclusão dos artigos:

- a) Possuir texto disponível com acesso gratuito;
- b) Ter idioma de publicação nas línguas portuguesa e inglesa, independente do país de publicação;
- c) Voltados para a população de adolescentes, com idades de 12 a 18 anos;
- d) Ter sido publicados entre janeiro de 2020 a junho de 2025;
- e) Relacionados aos sintomas do TDAH ao uso da internet/telas digitais;
- f) Possuir descritores escolhidos em seu título e/ou resumo.

Após a identificação inicial dos artigos encontrados, foi realizada triagem preliminar com base na leitura dos títulos e resumos, seguida da leitura integral dos textos para avaliar a pertinência dos artigos aos objetivos propostos. Foram excluídos artigos duplicados, que abordassem exclusivamente diagnóstico ou tratamento farmacológico do TDAH, estudos com amostra fora da faixa etária definida (adultos ou crianças), publicações fora do período estipulado ou que não se enquadram no objetivo do estudo.

#### 4. RESULTADOS

A busca nas bases PubMed e SciELO, realizada com os descritores previamente definidos, resultou na identificação inicial de diversos estudos, que passaram por triagem rigorosa com leitura integral dos textos para verificação da sua relevância e adequação aos objetivos deste estudo.

A Tabela 2 apresenta os resultados encontrados para cada descritor em cada base, bem como a quantidade de artigos selecionados para análise na revisão bibliográfica, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão.

**Tabela 2 – Artigos encontrados nos critérios de buscas**

<b>ARTIGOS ENCONTRADOS NOS CRITÉRIOS DE BUSCAS</b>		
<b>PubMed</b>		
<b>Descritores</b>	<b>Busca Inicial</b>	<b>Triagem após leitura completa do texto</b>
Influência da Internet no Desenvolvimento Psicossocial no adolescente	0	0
Influência das telas em adolescentes com TDAH	0	0
Tempo de tela e funções neuropsicológicas	0	0
Influence of the internet on adolescent psychosocial health	21	2
Influence of screens on Teenagers in ADHD	3	3
Screen time and neuropsychological functions	9	3
<b>SciElo</b>		
<b>Descritores</b>	<b>Busca Inicial</b>	<b>Triagem após leitura completa do texto</b>
Influência da Internet no Desenvolvimento Psicossocial no adolescente	0	0
Influência das telas em adolescentes com TDAH	0	0
Tempo de tela e funções neuropsicológicas	0	0
Influence of the internet on adolescent psychosocial health	0	0

Influence of screens on Teenagers in ADHD	0	0
Screen time and neuropsychological functions	0	0

A partir da triagem criteriosa, oito artigos foram selecionados para compor a presente revisão. Destaca-se que todos os estudos incluídos foram encontrados na base PubMed, enquanto a base SciELO não apresentou publicações que atendam aos critérios estabelecidos.

A predominância de artigos em língua inglesa evidencia a maior produção científica internacional sobre o tema. Os descritores em inglês mostraram maior efetividade para estudos relevantes, ao passo que os termos em português não trouxeram resultados pertinentes dentro dos critérios adotados.

A ausência de publicações na base SciELO e na língua portuguesa, sugere uma lacuna significativa, revelando a necessidade de estímulos à pesquisa científica local acerca da relação entre o uso excessivo de telas e o agravamento dos sintomas do TDAH em adolescentes.

Por fim, a partir dos estudos selecionados, a próxima etapa desta revisão consiste na análise crítica e aprofundada do conteúdo dos artigos selecionados, com enfoque nas implicações neuropsicológicas do uso excessivo das telas, nas comorbidades associadas e nas estratégias recomendadas para o uso consciente e saudável da tecnologia na população adolescente.

## 5. DISCUSSÃO

O crescente uso da internet configura-se como um fenômeno de alcance global, impulsionado pelas transformações nos modos de interação social e digital. De acordo com, Tavares e Ricco (2023) “O Brasil, é o segundo colocado em termos de tempo gasto por estudantes usando a internet, eles permanecem conectados na internet mais do que 6 horas diárias, de acordo com a Organization for Economic Co-operation and Development”. Este cenário tem despertado a atenção dos estudiosos científicos, especialmente diante dos possíveis efeitos negativos decorrentes do uso excessivo de telas. Embora o avanço tecnológico traga benefícios para a sociedade, estudos recentes destacam os impactos psicossociais e neurocognitivos associados ao tempo prolongado de exposição a dispositivos digitais (Colder et al., 2024).

O tempo de tela é um fenômeno multifacetado, envolvendo diferentes formas de uso (como redes sociais, jogos eletrônicos, televisões, streaming de vídeos e outros), e seus impactos variam conforme a faixa etária, o tipo de conteúdo consumido e as particularidades individuais. Do ponto de vista neurobiológico, pesquisas sobre Transtorno de Dependência de Tela (TDS) indicam que regiões como o estriado e a rede frontoparietal tem acoplamento prejudicado em crianças com exposição diária à tela por longos períodos, afetando, assim o processamento de recompensas e funções executivas. Essa estrutura conecta-se fortemente ao córtex pré-frontal dorsolateral pelo circuito frontoestriatal, desempenhando papel chave no controle inibitório. Isto sugere que o mau funcionamento do controle inibitório em adolescentes com TDAH está associado a um desequilíbrio funcional entre as redes executivas e as regiões cerebrais de recompensa (Chen et al., 2023).

Esses dados dialogam com a definição da APA (2023), que caracteriza o TDAH por déficits em funções executivas, incluindo dificuldades na atenção sustentada, baixo controle inibitório e preferência por recompensas imediatas. Corroborando com isto, Zeyrek et al. (2024) observaram que as dificuldades inibitórias do TDAH também se manifestam no controle sobre o uso da internet, indicando uma sobreposição dos mecanismos neuropsicológicos que sustentam a sintomatologia do transtorno e os que favorecem o uso excessivo das telas.

Estudos que avaliam a atenção sustentada em jovens com o uso excessivo de telas revelam que estes apresentam pior desempenho em tarefas que exigem concentração prolongada. Por exemplo, Wallace et al. (2023), em um estudo longitudinal com cerca de 4.000 adolescentes canadenses, identificaram que o uso diário de mídias sociais por mais de três horas estava associado a um aumento de 59% nos sintomas de desatenção e 51% nos sintomas de hiperatividade e impulsividade. O uso de outras formas de mídia não apresentou associação

significativa. Tais resultados reforçam que o conteúdo breve é altamente estimulante das redes sociais é particularmente problemático para adolescentes com TDAH, agravando dificuldades cognitivas e emocionais. Ademais, resultados indicaram associação entre o uso elevado de diferentes tipos de tela e vulnerabilidade ao desenvolvimento de sintomas de TDAH. Além disso, observou-se que, em determinados anos, o aumento do tempo de tela esteve relacionado ao aumento simultâneo dos sintomas de TDAH em comparação à média individual destes ao longo da adolescência. Esse padrão sugere que adolescentes com sintomas de TDAH são atraídos por conteúdos digitais breves, altamente estimulantes e com recompensas imediatas, que exigem menor controle cognitivo e provocam alternância constante de foco. Lakhan (2025) completa essa visão, ressaltando que a superestimulação digital impacta nas funções neurocognitivas, aumentando a reatividade ao estresse, promovendo alterações de humor e gerando expectativas neurais incompatíveis com a realidade, o que pode agravar ainda mais os sintomas de desatenção, impulsividade e hiperatividade.

Além dos prejuízos cognitivos e emocionais, o uso excessivo de telas tem sido associado a riscos físicos. Farhangi et al. (2023), em revisão sistemática com meta-análise, encontraram correlação positiva entre o tempo de exposição a telas e o aumento no risco de hipertensão em crianças e adolescentes. Os resultados indicaram que o uso excessivo de dispositivos digitais leva em até 7% as chances de desenvolvimento de hipertensão, sendo esse risco mais acentuado em crianças, especialmente do sexo masculino. Distúrbios do sono e baixa atividade física, comuns em comportamentos sedentários mediados por telas, atuam como fatores intermediários nessa relação. Com isso, Zeyrek et al. (2024) reforçam essa conexão ao demonstrar que o uso problemático de telas prejudica o ciclo circadiano, atrasando o horário de sono e reduzindo sua qualidade. A emissão de luz azul por esses dispositivos agrava ainda mais esse quadro, contribuindo para um ciclo vicioso entre privação de sono, aumento da impulsividade e maior tempo de tela.

Quanto ao desenvolvimento motor, Buhrs et al. (2023) apontam que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos está negativamente associado às habilidades motoras grossas sugerindo que adolescentes, principalmente aqueles com TDAH, também podem ser influenciados, embora essa área demande maior investigação. Entretanto, no âmbito psicossocial, Chu et al. (2020) ressaltam que os smartphones representam uma ferramenta central para a manutenção de vínculos interpessoais em adolescentes. Contudo, esse recurso também pode contribuir para o aumento da dependência digital, favorecendo a construção de relações predominantemente virtuais e o conseqüente isolamento social. Estudos indicam que adolescentes insatisfeitos com a vida offline têm maior probabilidade de buscar refúgio no

ambiente virtual, enquanto aqueles mais satisfeitos tendem a usar estratégias ativas e funcionais de enfrentamento, reduzindo o risco de desenvolver comportamentos aditivos. Assim, o fortalecimento das competências cognitivas e comportamentais contribui significativamente para uma maior satisfação com a vida, funcionando como um fator protetivo contra o desenvolvimento de comportamentos aditivos relacionados ao uso excessivo da internet. Para tanto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se destacado como uma abordagem psicoterapêutica eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento da dependência digital. Essa modalidade de intervenção promove a reestruturação cognitiva, auxiliando os adolescentes na modificação de padrões de pensamento disfuncionais e no desenvolvimento de habilidades como raciocínio lógico, tomada de decisão, elaboração de hipóteses mais realistas e comportamentos mais adaptativos e funcionalmente orientados (Dou e Shek, 2021).

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão bibliográfica permitiu evidenciar que o uso excessivo de telas constitui fator potencialmente agravante dos sintomas do TDAH em adolescentes. As evidências analisadas indicam que a vulnerabilidade dessa população está relacionada à imaturidade de sistemas cerebrais associados à autorregulação, como o circuito frontoestriatal e o córtex pré-frontal, que já apresentam comprometimentos no TDAH. Assim, podem ser ainda mais impactados por estímulos rápidos e reforços imediatos, o que, por sua vez, intensifica os padrões comportamentais típicos desse transtorno, incluindo impulsividade, desatenção e hiperatividade. Além dos prejuízos neurocognitivos, o uso excessivo de telas também se associa a riscos físicos, como distúrbios do sono, sedentarismo, incidência de hipertensão e impactos psicossociais relevantes, como o isolamento social e o aumento de comportamentos aditivos.

Apesar dos avanços, é importante destacar limitações metodológicas nas pesquisas revisadas. Como mostra esta revisão, embora seja provável que haja consequência na relação mídia-TDAH, as evidências são escassas para conclusões definitivas. A questão da causalidade, se o uso excessivo de mídia é causa, consequência ou ambos, permanece em aberto.

Outro aspecto relevante identificado na pesquisa foi a escassez de publicações científicas sobre a temática em língua portuguesa, além da limitada produção nacional sobre o tema. A maioria dos estudos analisados foram desenvolvidos em contextos internacionais e publicados em inglês, o que evidencia uma lacuna importante na literatura científica brasileira. Essa constatação reforça a necessidade de incentivo à produção de pesquisas nacionais que considerem as especificidades socioculturais do Brasil no que se refere ao TDAH e ao uso de mídias digitais.

Os achados desta revisão não apenas corroboram a relevância da temática, como também reforçam a urgência de estratégias de intervenção clínica, psicoeducação e políticas públicas voltadas para o uso consciente das tecnologias digitais. Além disso, destaca-se a importância de futuras investigações com delineamentos longitudinais que permitam avaliar os impactos do tempo de tela a longo prazo sobre o desenvolvimento neuropsicológico e psicossocial de adolescentes com TDAH.

Diante do exposto, conclui-se que compreender os impactos do uso excessivo de telas no agravamento da sintomatologia do TDAH em adolescentes não é apenas uma demanda científica, mas uma urgência social, que exige ações integradas entre educação, saúde e políticas públicas, com vistas à promoção do desenvolvimento saudável e da qualidade de vida dessa população vulnerável.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR*. Tradução: Daniel Vieira, Marcos Viola Cardoso, Sandra Maria Mallmann da Rosa. Revisão técnica: José Alexandre de Souza Crippa, Flávia de Lima Osório, José Diogo Ribeiro de Souza. 5. ed., texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023. Acesso em: 22 mai 2025.

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, 1990. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/18069.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18069.htm). Acesso em: 1 jun. 2025.

BUHRS, E. et al. Association between screen time and gross motor development in preschool children: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, v. 26, n. 3, p. 178-185, 2023. DOI: 10.1016/j.jsams.2022.09.010. Acesso em: 19 jun. 2025.

CHEN, Ya-Yun. et al. Impacto negativo do uso diário de telas na rede de controle inibitório na préadolescência: um estudo de acompanhamento de dois anos. *Neurociência Cognitiva do Desenvolvimento*, v. 60, 2023, p. 101218. ISSN 1878-9293. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101218>. Acesso em: 19 jun. 2025.

CHU, H. S. et al. Exploring psychosocial factors that influence smartphone dependency among Korean adolescents. *PLoS ONE*, v. 15, n. 5, e0232968, 2020. DOI: 10.1371/journal.pone.0232968. Acesso em: 17 jun. 2025.

COLDER CARRAS, M. et al. Prevention and health promotion interventions for young people in the context of digital well-being: Rapid systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, v. 26, e59968, 2024. DOI: 10.2196/59968. Acesso em: 17 jun. 2025.

DOU, D.; SHEK, D. T. L. Concurrent and longitudinal relationships between positive youth development attributes and adolescent internet addiction symptoms in Chinese Mainland high school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 4, p. 1937, 2021. DOI: 10.3390/ijerph18041937. Acesso em: 18 jun. 2025.f

FARAONE, S. V. et al. Declaração de consenso internacional da Federação Mundial de TDAH: 208 conclusões baseadas em evidências sobre o transtorno. *Neuroscience & Biobehavioral*

*Reviews*, v. 128, p. 789–818, 2021. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2021.01.022. Acesso em: 05 jan. 2025.

FARHANGI, M. A. et al. Prolonged screen watching behavior is associated with high blood pressure among children and adolescents: A systematic review and dose-response meta-analysis. *Journal of Health, Population and Nutrition*, v. 42, n. 1, p. 89, 2023. DOI: 10.1186/s41043-02300437-8. Acesso em: 18 jun. 2025.

LAKHAN, S. E. Hijacked by the feed: Social media neuroengineering-induced digital anhedonia. *Cureus*, v. 17, n. 4, e83256, 2025. DOI: 10.7759/cureus.83256. Acesso em: 15 jun. 2025.

LORENZON, A. J. G. et al. Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. *Disciplinarum Scientia| Saúde*, v. 22, n. 3, p. 71-82, 2021. DOI: 10.37780/disciplinarumS.v22. n3. a3874. Acesso em: 09 nov. 2024.

NOBRE, J. N. P. et al. Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 3, p. 1127–1136, 2021. DOI: 10.1590/141381232021263.00602019. Acesso em: 09 nov. 2024.

OLIVEIRA, R. C.; DA SILVA, J. V.; CARDOSO, V. L. de S. TDAH e o uso prolongado das mídias sociais / ADHD and the prolonged use of social media. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 1, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n1-194. Acesso em: 13 mar. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – 11ª revisão (CID-11)*. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://icd.who.int>. Acesso em: 10 nov. 2024.

RODRIGUES, L. C. et al. TDAH: aspectos neurobiológicos e implicações terapêuticas. *Revista de Neurociências*, v. 31, n. 1, p. 53-64, 2023. DOI: 10.34024/rnc.2023.v31.14001. Acesso em: 13 mar. 2025.

SCHMIDEK, H. C. M. V. et al. Dependência de internet e transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH): revisão integrativa. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 67, n. 2, p. 126–134, 2018. DOI: 10.1590/0047-2085000000195. Acesso em: 05 out. 2024.

SGANDERLA, S. et al. Neurociência do TDAH: revisão sobre o tratamento e implicações clínicas. *Brazilian Journal of Information and Health Sciences*, v. 6, n. 10, p. 3306–3330, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n10p3306-3330. Acesso em: 03 mar. 2025.

TAVARES, R. A.; RICCO, R. G. Impacto das telas sobre o desenvolvimento e a aprendizagem de crianças e adolescentes: uma revisão narrativa da literatura. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 40, 2023. DOI: 10.1590/1982-0275202340e210010. Acesso em: 01 jun. 2025.

WALLACE, J. et al. Screen time, impulsivity, neuropsychological functions and their relationship to growth in adolescent attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms. *Scientific Reports*, v. 13, p. 44105, 2023. DOI: 10.1038/s41598-023-44105-7. Acesso em: 19 jun. 2025.

YOUNG, K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, v. 1, n. 3, p. 237–244, 1996. Disponível em: <https://netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>. Acesso em: 5 mai. 2025.

ZEYREK, I. et al. Exploring the relationship of smartphone addiction on attention deficit, hyperactivity symptoms, and sleep quality among university students: a cross-sectional study. *Brain and Behavior*, v. 14, n. 11, e70137, nov. 2024. DOI: 10.1002/brb3.70137. Acesso em: 19 jun. 2025.