



CURSO DE ENFERMAGEM

VANESSA SANTANA LEMES

**DANOS RELACIONADOS AO USO EXCESSIVO DE CELULAR EM
ADOLESCENTES: ATUAÇÃO DA ENFERMAGEM**

Cuiabá/MT

2026

CURSO DE ENFERMAGEM

VANESSA SANTANA LEMES

**DANOS RELACIONADOS AO USO EXCESSIVO DE CELULAR EM
ADOLESCENTES: ATUAÇÃO DA ENFERMAGEM**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado a Banca Avaliadora do
departamento de Enfermagem da
Faculdade FASIPE, como requisito parcial
para a obtenção do título de Bacharel em
Enfermagem.

Orientadora: Dra. Fabiana De Freitas
Figueiredo.

Cuiabá/MT

2026

VANESSA SANTANA LEMES

**DANOS RELACIONADOS AO USO EXCESSIVO DE CELULAR EM
ADOLESCENTES: ATUAÇÃO DA ENFERMAGEM**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Enfermagem – FASIPE, Faculdade de Cuiabá como requisito parcial a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Aprovado em:

Dra. Fabiana de Freitas Figueiredo
Professora Orientadora
Departamento de Enfermagem – FASIPE

Professor (a) Avaliador (a)
Departamento de Enfermagem – FASIPE

Professor (a) Avaliador (a)
Departamento de Enfermagem – FASIPE

Coordenador do Curso de Enfermagem
FASIPE – Faculdade de Cuiabá

**Cuiabá-MT
2026**

LEMES, Vanessa Santana. Danos relacionados ao uso excessivo de celular em adolescentes: a atuação da enfermagem 2026. 35 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso – faculdade FASIPE.

RESUMO

Introdução: O uso excessivo de celulares entre adolescentes tem se tornado uma preocupação crescente na área da saúde, devido aos impactos negativos que pode causar no desenvolvimento físico, mental e social. A popularização das tecnologias digitais intensificou a exposição dos jovens às telas, tornando-os mais vulneráveis a alterações emocionais e comportamentais. **Objetivo:** Descrever a atuação da enfermagem na prevenção dos danos decorrentes do uso excessivo de celular em adolescentes. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo, realizada a partir de artigos científicos publicados entre os anos de 2021 e 2026, nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde LILACS e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). **Resultados e Discussão:** Os achados evidenciam que o uso excessivo de dispositivos móveis está associado a sintomas de ansiedade, depressão, distúrbios do sono, dificuldades de concentração e prejuízos nas relações sociais. Observou-se também que a exposição constante às redes sociais pode influenciar negativamente a autoestima e o bem-estar emocional dos adolescentes. Nesse contexto, a enfermagem desempenha papel fundamental na promoção da saúde, por meio de ações educativas, orientação familiar e identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico, contribuindo para a prevenção de agravos e para o desenvolvimento de hábitos mais saudáveis. **Considerações finais:** Constata-se que a atuação do enfermeiro é essencial na prevenção dos impactos negativos relacionados ao uso excessivo de tecnologias digitais, sendo fundamental o desenvolvimento de estratégias educativas e o envolvimento da família e da escola para promover o uso consciente e equilibrado dessas tecnologias.

Palavras chave: adolescente; dano à saúde mental; enfermagem; tempo de tela

LEMES, Vanessa Santana. Damage related to excessive cell phone use in adolescents: the role of nursing. 2026. 35 pages. Course Conclusion Paper – FASIPE

ABSTRACT

Introduction: Excessive mobile phone use among adolescents has become a growing concern in the health field due to its negative impacts on physical, mental, and social development. The popularization of digital technologies has increased young people's exposure to screens, making them more vulnerable to emotional and behavioral changes. **Objective:** To describe the role of nursing in preventing damages resulting from excessive mobile phone use among adolescents. **Methodology:** This study is an integrative literature review with a descriptive approach, based on scientific articles published between 2021 and 2026, retrieved from the SciELO, LILACS and BVS databases. **Results and Discussion:** The findings indicate that excessive use of mobile devices is associated with symptoms of anxiety and depression, sleep disorders, difficulties in concentration, and impairments in social relationships. It was also observed that constant exposure to social media may negatively influence adolescents' self-esteem and emotional well-being. In this context, nursing plays a fundamental role in health promotion through educational actions, family guidance, and early identification of signs of psychological distress, contributing to the prevention of health issues and the development of healthier habits. **Final Considerations:** It is concluded that the nurse's role is essential in preventing the negative impacts related to excessive use of digital technologies. The development of educational strategies and the involvement of family and school are fundamental to promote conscious and balanced use of these technologies.

keywords: adolescent; mental health damage; nursing; screen time.

LISTA DE QUADRO

Quadro 1. Fluxograma de seleção de estudos para revisão	20
Quadro 2. Critérios de Inclusão e Exclusão de artigos na pesquisa	21
Quadro 3. Blocos temáticos para busca sistêmica	21
Quadro 4. Distribuição dos artigos selecionados segundo Ano, Autores, Objetivo, Principais, Resultados e Conclusões.....	23

LISTA DE SIGLAS

BVS- Biblioteca Virtual em Saúde

CONEP- Comissão Nacional de Ética em Pesquisa

ECA- Estatuto da Criança e do Adolescente

LILACS- Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde

SciELO- Scientific Electronic Library Online

UBS- Unidade Básica de Saúde

SUMARIO

1. INTRODUÇÃO	9
1.1 Problematização.....	10
1.2 Justificativa.....	11
1.2 Objetivos	12
1.3.1 Objetivo geral	12
1.3.2 Objetivos específicos.....	12
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	13
2.1 A influência da tecnologia na vida dos adolescentes.....	13
2.2 Dependência comportamental consequências sociais e escolares.....	13
2.3 Danos psicológicos associados ao uso excessivo de celular.....	14
2.4 Impactos na ansiedade, depressão e autoestima.....	16
2.5 Distúrbios do sono e desempenho cognitivo.....	17
2.6 O papel da enfermagem na prevenção e promoção da saúde.....	17
3. METODOLOGIA.....	19
3.1 Tipo de pesquisa.....	19
3.2 Critérios de inclusão e exclusão.....	19
3.3 Fonte de pesquisa.....	20
3.4 Procedimento de coleta de dados e análise.....	21
3.5 Análise dos dados	22
3.6 Aspectos éticos e legais.....	22
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	23
4.1 Categoria 1: Impactos e consequências do uso excessivo de celular em adolescentes.....	25
4.2 Categoria 2: Estratégias da enfermagem frente à hiperconectividade.....	26
4.3 Categoria 3: Importância da família e da escola nesse processo.....	28
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
REFERÊNCIAS.....	30

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, os avanços tecnológicos têm transformado de maneira significativa a forma como a sociedade vive, se comunica e se organiza. Essas mudanças podem ser observadas em diferentes dimensões, como na comunicação, no trabalho, na educação e nas relações interpessoais (Rosa, 2025).

A popularização da internet, o surgimento das redes sociais digitais e a difusão dos smartphones representam marcos de uma nova era, caracterizada pela circulação instantânea da informação e pela conectividade quase constante no cotidiano. Nesse cenário, a presença das tecnologias digitais passou a influenciar diretamente os comportamentos sociais, especialmente entre os jovens, que utilizam esses recursos como principal meio de interação e acesso à informação (Comin; Soares; Mombelli, 2024).

Esse mesmo avanço trouxe desafios importantes, sobretudo quando o uso da tecnologia ocorre de forma excessiva ou inadequada, impactando diretamente a saúde física, emocional e psicológica dos indivíduos (Santos et al., 2024). Entre os grupos mais suscetíveis a esses impactos, destacam-se os adolescentes, que cresceram em meio à era digital e incorporaram o uso dos dispositivos móveis como parte natural da rotina. Por se encontrarem em fase de desenvolvimento biopsicossocial, apresentam maior vulnerabilidade às influências externas e, conseqüentemente, aos riscos associados ao uso abusivo da tecnologia (Matos; Godinho, 2024).

A exposição frequente às redes sociais, muitas vezes marcadas por padrões irreais de beleza e comportamento, pode comprometer a autoestima e reforçar sentimentos de inadequação e isolamento. Esse ciclo de comparação social pode atuar como gatilho para quadros de sofrimento psíquico, tornando os adolescentes mais vulneráveis a comportamentos de risco (Comin; Soares; Mombelli, 2024).

Segundo Nunes et al. (2021) e Rosa (2025), o uso excessivo de smartphones e redes sociais está associado a sintomas de ansiedade e depressão, além de distúrbios do sono, queda no desempenho escolar e dificuldades de socialização. Tais condições configuram um problema de saúde pública que exige atenção.

Evidências científicas reforçam a necessidade de monitorar o tempo de tela entre crianças e adolescentes, uma vez que os impactos sobre o desenvolvimento emocional e social podem repercutir ao longo da vida adulta (Vale; Oliveira, 2025).

Nesse contexto, a enfermagem ocupa papel estratégico na promoção da saúde e na prevenção dos impactos decorrentes do uso abusivo de celulares. Por estar presente em diversos cenários como escolas, Unidade básica de saúde (UBS) comunidades e hospitais, o enfermeiro possui condições de desenvolver ações educativas, identificar sinais de alerta à saúde mental e física e orientar tanto adolescentes quanto suas famílias (Silva et al., 2025).

Atividades voltadas ao incentivo de hábitos saudáveis, como a regulação do tempo de tela, a higiene do sono e a prática de atividades de lazer offline, constituem importantes ferramentas de intervenção. Além disso, programas conduzidos por profissionais de enfermagem têm demonstrado resultados promissores na redução de sintomas relacionados à dependência digital (Pereira et al., 2021; Silva et al., 2025).

Apesar dos avanços, ainda existem lacunas não preenchidas na literatura científica sobre o tema. Não há protocolos padronizados que orientem a atuação da enfermagem especificamente na prevenção de danos relacionados ao uso excessivo de dispositivos móveis. Além disso, muitas estratégias carecem de validação em diferentes contextos sociais e culturais (Matos; Godinho, 2024).

Nesse sentido, compreender melhor a dimensão desse fenômeno e propor práticas baseadas em evidências é essencial para fortalecer a assistência de enfermagem e qualificá-la como protagonista na promoção da saúde dos adolescentes (Santos et al., 2024).

Diante desse cenário de hiperconectividade e de vulnerabilidades próprias da adolescência, torna-se necessário refletir sobre como a enfermagem pode contribuir de forma efetiva para a prevenção de danos associados ao uso excessivo do celular. O papel do enfermeiro vai além do cuidado físico, englobando também a orientação e a educação em saúde, de modo a estimular práticas conscientes frente ao avanço tecnológico (Silva et al., 2025).

1.1 Problemática

Diante desse cenário, em que o uso de celulares está cada vez mais presente na rotina dos adolescentes, torna-se necessário refletir sobre os limites entre o uso

saudável e o uso prejudicial dessas tecnologias. Nota-se que muitos adolescentes utilizam o celular por longos períodos ao longo do dia, frequentemente sem orientação adequada, o que pode contribuir para o desenvolvimento de sintomas como ansiedade, alterações no sono, dificuldades de concentração e até isolamento social (Rosa, 2025; Matos; Godinho, 2024).

Além disso, em alguns casos, esse comportamento pode evoluir para um uso problemático ou até mesmo dependente, interferindo diretamente na qualidade de vida e nas relações interpessoais (Nunes et al., 2021). Dessa forma, surge a necessidade de investigar estratégias que possam auxiliar na redução dos danos relacionados ao uso excessivo de celular e fortalecer as ações educativas e preventivas voltadas aos adolescentes e suas famílias (Pereira et al., 2021; Silva et al., 2025).

Considerando que o enfermeiro está inserido em diferentes contextos de cuidado e possui um papel importante na promoção da saúde e prevenção de agravos, torna-se essencial questionar-se: Como a enfermagem pode atuar na prevenção dos danos relacionados ao uso excessivo de celular em adolescentes?

1.2 Justificativa

O tema proposto é relevante devido ao crescente número de impactos relacionados ao uso excessivo de celular entre adolescentes. Embora os dispositivos móveis facilitem a comunicação e o acesso à informação, seu uso descontrolado tem sido associado a diversos prejuízos à saúde, principalmente no que diz respeito à saúde física, mental e ao desenvolvimento social dos jovens (Santos et al., 2024; Neves et al., 2025).

O aumento do tempo de tela está relacionado a sintomas como ansiedade, depressão, dificuldades no sono e déficit de atenção. Esses fatores podem comprometer a qualidade de vida dos adolescentes, tornando esse fenômeno uma preocupação crescente na área da saúde. Nesse sentido, é fundamental olhar para esse problema com mais atenção, principalmente considerando que os adolescentes estão em uma fase de desenvolvimento. Qualquer fator que interfira nesse processo pode gerar consequências que se estendem para a vida adulta (Matos; Godinho, 2024; Vale; Oliveira, 2025; Nunes et al., 2021).

A escolha desse tema se justifica também pela necessidade de ampliar as discussões sobre o papel da enfermagem nesse contexto. O enfermeiro, por estar

presente em diferentes espaços de cuidado, como escolas e unidades de saúde, tem a oportunidade de atuar de forma preventiva, orientando adolescentes e suas famílias sobre o uso consciente da tecnologia. Dessa forma, este estudo se torna relevante por contribuir para uma melhor compreensão dos danos relacionados ao uso excessivo de celular em adolescentes, além de fortalecer a atuação da enfermagem na promoção da saúde e na prevenção desses agravos, de forma mais próxima, humanizada e efetiva. (Silva et al., 2025; Pereira et al., 2021).

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo Geral

Descrever como a enfermagem pode atuar na prevenção dos danos decorrentes do uso excessivo de celular em adolescentes.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Descrever os impactos biopsicossociais do uso excessivo de celulares e dispositivos móveis na saúde dos adolescentes.
- Mapear e discutir as estratégias preventivas da enfermagem voltadas à hiperconectividade, com ênfase nas ações de orientação familiar e de promoção da saúde mental, física e social no cenário escolar.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), considera-se adolescente a pessoa entre 12 e 18 anos de idade. A adolescência é uma fase marcada por intensas mudanças físicas, emocionais, psicológicas e sociais, que influenciam diretamente o desenvolvimento e a construção da identidade. Nesse período, os adolescentes vivenciam transformações importantes que podem interferir em seus comportamentos, relações e na forma como lidam com as situações do cotidiano (Geraldo; Mota, 2024; Santos et al., 2024).

Durante essa etapa, os indivíduos passam por um período de maior vulnerabilidade emocional, caracterizado por inseguranças, oscilações de humor e pela necessidade de pertencimento social e aceitação entre os pares. Essas transformações tornam os adolescentes mais suscetíveis a influências externas, especialmente aquelas relacionadas ao ambiente social e tecnológico (Geraldo; Mota, 2024; Santos et al., 2024).

Nesse contexto, o avanço da tecnologia e a popularização dos smartphones fizeram com que o uso desses dispositivos se tornasse cada vez mais presente na rotina dos adolescentes, influenciando hábitos, comportamentos e relações interpessoais. Embora a tecnologia traga benefícios para a comunicação e o acesso à informação, seu uso excessivo pode gerar impactos significativos na saúde física, mental e social dessa população (Neves et al., 2025; Santos et al., 2024).

Dessa forma, torna-se importante compreender os principais impactos relacionados ao uso excessivo do celular na adolescência, bem como suas repercussões no bem-estar e na qualidade de vida desses jovens. (Geraldo; Mota, 2024; Neves et al., 2025; Santos et al., 2024).

2.1 A influência da tecnologia na vida dos adolescentes

Nos últimos anos, a tecnologia tem assumido um papel cada vez mais central na vida das pessoas, especialmente entre os adolescentes, que cresceram imersos em um ambiente digital em constante expansão (Santos et al., 2024; Rosa, 2025).

O uso do celular, antes restrito à comunicação básica, transformou-se em um meio permanente de interação social, entretenimento e acesso à informação. Embora os avanços tecnológicos tenham trazido inúmeros benefícios, a literatura recente alerta que a exposição prolongada pode gerar efeitos prejudiciais sobre a saúde mental dos jovens (Matos; Godinho, 2024; Comin; Soares; Mombelli, 2024). O que antes era considerado um simples hábito passou a ser reconhecido como um fenômeno comportamental complexo, capaz de gerar sofrimento psicológico, prejuízos sociais e acadêmicos e até sintomas semelhantes aos de dependências químicas (Silva et al., 2025; Rosa, 2025).

Do ponto de vista biopsicossocial, a adolescência é um período marcado por intensas transformações biológicas, psicológicas e sociais. Essa fase do desenvolvimento torna o adolescente mais sensíveis a influências externas, como padrões estéticos, estilos de vida idealizados e validação por meio de curtidas e comentários nas redes sociais (Nunes et al., 2021). Conforme apontam estudos recentes, a intensa exposição digital pode potencializar comportamentos de comparação social, reforçando sentimentos de inadequação e dependência de aprovação externa (Comin; Soares; Mombelli, 2024).

2.2 Dependência comportamental e suas consequências sociais e escolares

A dependência de smartphone tem sido compreendida como uma forma de dependência comportamental caracterizado pelo uso excessivo, repetitivo e de difícil controle do dispositivo. Entre adolescentes, esse fenômeno ganha destaque devido à forte presença da tecnologia no cotidiano e ao papel central que o celular ocupa nas interações sociais, no lazer e no acesso à informação (Nunes et al., 2021). Os sinais mais comuns desse tipo de dependência incluem dificuldade em reduzir o tempo de uso, irritação ou ansiedade quando o acesso ao celular é interrompido, uso frequente em momentos inadequados como durante as aulas ou antes de dormir (Rosa, 2025).

Adolescentes que apresentam aumento progressivo na frequência e na compulsão pelo uso do celular têm maior risco de desenvolver transtornos mentais graves, incluindo ideação suicida. O estudo, conduzido com milhares de jovens, reforça que o problema não está apenas no tempo de tela, mas no padrão de uso e no impacto desse comportamento na vida cotidiana (Neves et al., 2025). O uso excessivo passa a ser considerado prejudicial quando começa a interferir na qualidade de vida do

adolescente, afetando suas relações familiares, sociais e escolares, além de contribuindo para alterações físicas e emocionais (Comin; Soares; Mombelli, 2024; Rosa, 2025).

A exposição constante a estímulos digitais cria uma sensação de urgência e imediatismo, dificultando o desenvolvimento da paciência e da tolerância à frustração (Matos; Godinho, 2024). Esses achados reforçam que os efeitos do uso descontrolado de smartphones ultrapassam o campo emocional, atingindo também as dimensões sociais e físicas. A dificuldade de manter interações presenciais, o isolamento e a redução da empatia são consequências apontadas por diversos estudos, que alertam para o impacto do mundo digital na formação da identidade e nas habilidades relacionais dos adolescentes (Comin; Soares; Mombelli, 2024).

No contexto escolar, a dependência comportamental também se manifesta por meio da redução da concentração durante as aulas, dificuldade em manter o foco em atividades prolongadas e queda no rendimento acadêmico. Adolescentes com padrão de uso problemático tendem a apresentar maior distração, uso do aparelho em momentos inadequados e prejuízo na organização das tarefas escolares, o que compromete o processo de aprendizagem (Matos; Godinho, 2024).

Dessa forma, a dependência de smartphone na adolescência deve ser entendida como um fenômeno multifatorial, que envolve dimensões emocionais, comportamentais e sociais, exigindo atenção por parte da família, da escola e dos profissionais de saúde para identificação precoce e prevenção de prejuízos mais significativos (Nunes et al., 2021).

2.3 Danos psicológicos associados ao uso excessivo de celular

Os danos psicológicos referem-se a alterações na saúde mental que comprometem o equilíbrio emocional e o comportamento do indivíduo. No contexto do uso de smartphones, esses danos abrangem diversas consequências emocionais e cognitivas que interferem no bem-estar e na estabilidade psíquica. Entre esses danos, destacam-se sintomas de ansiedade, depressão, distúrbios do sono, irritabilidade, déficit de atenção, isolamento social e diminuição da autoestima (Rosa, 2025).

Pesquisas apontam que o uso prolongado do celular interfere diretamente nos mecanismos de regulação emocional e impacta funções cognitivas como memória e concentração. A exposição constante às redes sociais pode intensificar processos de

comparação social e a busca por validação por meio de curtidas e comentários, fatores que contribuem para sentimentos de inadequação, frustração e insatisfação com a própria imagem (Comin; Soares; Mombelli, 2024).

Outro aspecto relevante relacionado ao ambiente digital é a ocorrência do cyberbullying, caracterizado por agressões, humilhações ou exposições constrangedoras realizadas por meio de plataformas digitais, redes sociais ou aplicativos de mensagens. Esse tipo de violência pode provocar impactos significativos na saúde mental dos adolescentes, como sentimentos de vergonha, medo, tristeza intensa e isolamento social. Em muitos casos, as vítimas apresentam maior risco de desenvolver sintomas depressivos, ansiedade e baixa autoestima, agravando ainda mais o sofrimento psicológico associado ao uso das mídias digitais (Santos et al., 2024; Santana et al., 2023).

Muitos adolescentes relatam inquietação e ansiedade quando estão longe do aparelho ou desconectados da internet, caracterizando um padrão de uso problemático e, em casos mais graves, um comportamento de dependência (Rosa, 2025). Estudos também indicam que o uso excessivo de mídias digitais pode estar associado a alterações no padrão de sono, redução do tempo dedicado a atividades presenciais e diminuição das interações sociais no ambiente familiar e escolar, o que pode agravar quadros de sofrimento psicológico (Santos et al., 2024).

Adolescentes que apresentam aumento progressivo na frequência e na compulsão pelo uso do celular podem apresentar maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais, incluindo sintomas depressivos mais intensos, ansiedade persistente e dificuldades no controle emocional (Nunes et al., 2021).

2.4 Impactos na ansiedade, depressão e autoestima

A ansiedade desponta como um dos principais efeitos psicológicos relacionados ao uso exagerado de celulares. O medo de perder mensagens, atualizações ou publicações, fenômeno conhecido como nomofobia, que gera um estado de alerta constante, dificultando o relaxamento e o desligamento mental (Rosa, 2025).

Essa preocupação é reforçada pela dinâmica das redes sociais, nas quais notificações, curtidas e comentários funcionam como estímulos imediatos de

recompensa, promovendo o uso contínuo e compulsivo. Com o passar do tempo, esse ciclo reforçador pode desencadear sintomas de ansiedade generalizada, irritabilidade e dificuldades de concentração, afetando também o desempenho escolar e as relações interpessoais (Santos et al., 2024).

Outro dano amplamente relatado é a depressão, associada ao uso intenso das redes sociais e à exposição constante a conteúdos que promovem comparações sociais (Nunes et al., 2021). Adolescentes que passam longas horas em ambientes virtuais tendem a desenvolver sentimentos de inadequação e baixa autoestima ao se compararem com padrões idealizados de aparência estilo de vida e sucesso apresentados no ambiente virtual, o que pode gerar sentimentos de inadequação, frustração e insatisfação com a própria realidade (Nunes et al., 2021; Santos et al., 2023).

A diminuição do convívio presencial e o consequente isolamento social aumentam a sensação de solidão e podem contribuir para o surgimento de sintomas depressivos. A literatura aponta que adolescentes com uso problemático de smartphones apresentam maior vulnerabilidade emocional, podendo manifestar tristeza persistente, desmotivação e alterações no humor (Santos et al., 2024).

A autoestima também pode ser significativamente afetada nesse contexto. A constante busca por aprovação social no ambiente digital, por meio de curtidas, comentários e compartilhamentos, pode levar os adolescentes a associarem seu valor pessoal à aceitação obtida nas redes sociais. Quando essa validação não ocorre conforme esperado, podem surgir sentimentos de rejeição, insegurança e baixa autoestima (Nunes et al., 2021).

Vale e Oliveira (2025), em uma revisão sistemática, indicam que jovens com uso compulsivo de celular apresentam maior probabilidade de desenvolver sintomas de ansiedade e depressão ao longo do tempo. Indicando que os impactos do uso excessivo das tecnologias digitais não se restringem ao momento presente, podendo repercutir também na vida adulta.

2.5 Distúrbios do sono e desempenho cognitivo

Os distúrbios do sono figuram entre as principais consequências do uso excessivo de dispositivos eletrônicos. A exposição prolongada à luz azul das telas inibe a produção de melatonina, hormônio responsável por regular o ciclo do sono,

dificultando o início do sono e reduzindo sua qualidade. Além disso, o hábito de utilizar redes sociais e jogos durante a noite mantém o cérebro em constante estado de alerta, atrasando o sono e provocando fadiga diurna (Vale; Oliveira, 2025).

Em estudo recente demonstrou-se que a simples redução do tempo de tela antes de dormir melhorou significativamente a qualidade do sono e o bem-estar geral dos participantes, sugerindo que resultados semelhantes podem ser observados entre adolescentes. Esses achados reforçam a importância de estabelecer limites no uso de dispositivos eletrônicos no período noturno, especialmente entre adolescentes, grupo que apresenta maior vulnerabilidade aos impactos do uso prolongado de mídias digitais (Santos et al., 2024).

O uso contínuo e multitarefa dos celulares também tem sido associado a déficits de atenção e queda no rendimento escolar. O hábito de alternar rapidamente entre tarefas, notificações e diferentes atividades digitais pode comprometer a capacidade de concentração e dificultar a manutenção do foco em tarefas que exigem atenção prolongada, como atividades escolares e leitura (Rosa, 2025).

Em um estudo recente observou-se que adolescentes com maior tempo de exposição digital apresentaram pior desempenho em atividades cognitivas e menor aproveitamento escolar (Nunes et al., 2021). Essa dificuldade de concentração não apenas afeta a aprendizagem, mas também pode gerar sentimento de frustração e baixa autoconfiança, intensificando os impactos negativos relacionados ao uso excessivo das telas. (Rosa, 2025; Vale; Oliveira, 2025).

2.6 O papel da enfermagem na prevenção e promoção da saúde

O enfermeiro desempenha um papel essencial na prevenção de danos e na promoção da saúde mental de adolescentes que fazem uso frequente de tecnologias digitais. No ambiente escolar e nas Unidades Básicas de Saúde, esse profissional possui a responsabilidade de identificar sinais precoces de sofrimento psicológico, emocional e social, além de orientar jovens e suas famílias sobre o uso consciente e equilibrado da tecnologia (Santana et al., 2023).

Nesse contexto, a enfermagem pode desenvolver ações educativas, rodas de conversa e atividades de orientação que incentivem hábitos saudáveis e o equilíbrio entre o mundo virtual e as interações presenciais, contribuindo para a construção de comportamentos digitais mais saudáveis entre os adolescentes (Pereira et al., 2021).

A atuação da enfermagem também deve estar pautada em estratégias de psicoeducação voltadas à promoção do autocuidado e da saúde mental. Entre essas ações destacam-se orientações sobre higiene do sono, organização da rotina diária, prática de atividades físicas e controle do tempo de exposição às telas. Estudos recentes demonstram que a redução do tempo de uso de dispositivos eletrônicos, especialmente no período noturno, pode gerar melhorias significativas na qualidade do sono, no bem-estar e na saúde mental, evidenciando a importância de intervenções educativas relacionadas ao uso equilibrado da tecnologia (Vale; Oliveira, 2025).

A promoção da saúde mental dos adolescentes não ocorre de forma isolada, sendo fundamental a participação da família nesse processo. Pais ou responsáveis influenciam diretamente o uso da tecnologia pelos jovens, e o estabelecimento de limites, o diálogo e a supervisão do uso de dispositivos eletrônicos atuam como fatores de proteção (Pereira et al., 2021).

Além disso, o incentivo à convivência familiar, às atividades presenciais e ao equilíbrio entre o ambiente online e offline contribui para o bem-estar emocional e para hábitos mais saudáveis, reforçando a importância da parceria entre família e profissionais de saúde. A orientação contínua e o acompanhamento das práticas digitais dos adolescentes tornam-se essenciais para prevenir comportamentos de risco e promover um uso mais consciente e equilibrado das tecnologias (Geraldo; Mota, 2024).

Em síntese, o uso excessivo de celulares e outras tecnologias digitais entre adolescentes pode estar associado a diversos impactos negativos, como ansiedade, depressão, distúrbios do sono, dificuldades de concentração e dependência comportamental. No entanto, também demonstra que intervenções educativas, estratégias de orientação familiar e a redução do tempo de exposição às telas podem promover melhorias significativas na qualidade de vida e no bem-estar emocional dos jovens, reforçando a importância da atuação do enfermeiro na promoção de hábitos digitais mais saudáveis (Pereira et al., 2021; Silva et al., 2025).

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo. Esse tipo de pesquisa tem como objetivo reunir produções científicas já publicadas sobre determinado tema, permitindo ampliar o conhecimento e a compreensão sobre o problema investigado.

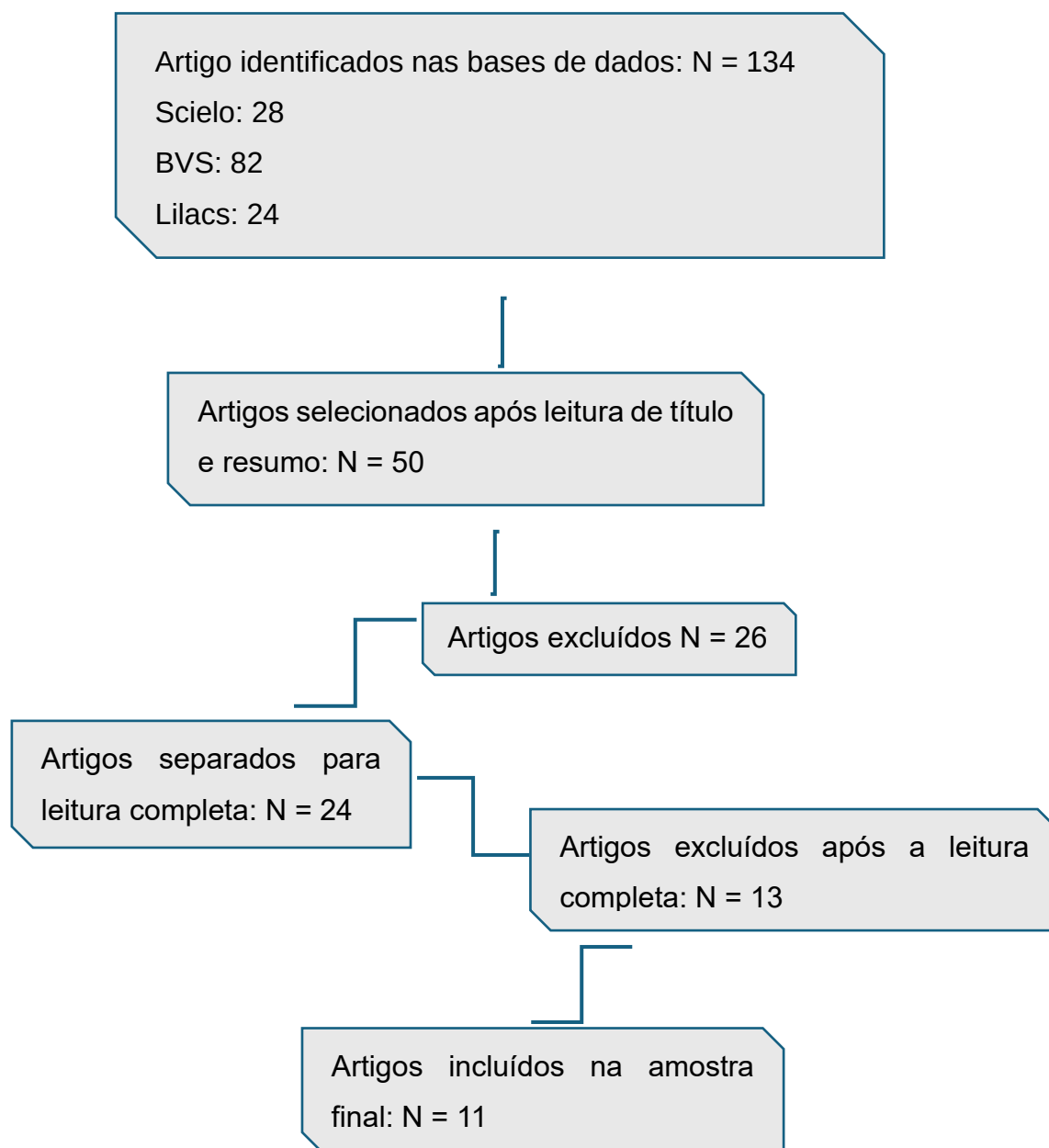
A revisão integrativa permite identificar, analisar e sintetizar resultados de diferentes estudos, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento científico e para a construção da fundamentação teórica da pesquisa. Dessa forma, foram selecionadas e analisadas produções científicas relevantes que abordam a temática proposta, buscando compreender e descrever os principais achados relacionados ao problema de pesquisa (DANTAS et al., 2022).

3.2 Critérios de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão adotados nesta pesquisa foram: artigos científicos publicados no período de 2021 a 2026, disponíveis na íntegra e no idioma português, que apresentassem relação com a temática abordada no estudo.

Os critérios de exclusão compreenderam artigos publicados em outros idiomas que não o português, bem como livros, teses, dissertações e trabalhos de conclusão de curso, além de estudos que não apresentassem relação direta com o tema da pesquisa.

Figura 1. Fluxograma de seleção de estudos para revisão.



Fonte: Autoria própria, 2026.

3.3 Fonte da pesquisa

Para o desenvolvimento desse estudo, as bases de dados estudadas foram SciELO - Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Para esta pesquisa foram utilizados artigos científicos publicados nos periódicos citados acima no período dos últimos cinco anos.

3.4 Procedimento de coleta de dados e análise

A coleta dos dados foi conduzida com uma leitura atenta e reflexiva de todos os artigos selecionados para esta pesquisa. Sendo determinado quatro blocos teóricos para sistematizar essa busca descrita no quadro abaixo.

Quadro 1- Critérios de Inclusão e Exclusão dos artigos na pesquisa

Inclusão	Exclusão
Artigos disponíveis na íntegra	Artigos publicados em outros idiomas que não o português
Publicações dos últimos 5 anos (2021-2026)	Livros, teses, dissertações e trabalhos de conclusão de curso
Artigos ou periódicos publicados na língua portuguesa	Estudos que não apresentem relação com o tema da pesquisa

Fonte: Autoria própria, 2026.

Após a realização das buscas, foi feita a leitura dos títulos das publicações encontradas. Em seguida, procedeu-se à leitura dos resumos e foram selecionados para leitura na íntegra apenas os artigos que apresentaram relação com os objetivos propostos pelo estudo.

Quadro 2- Blocos temáticos para busca sistêmica.

BLOCO 1	BLOCO 2	BLOCO 3	BLOCO 4
Descritor: Dano à saúde mental.	Descritor: Tempo de tela	Descritor: Adolescente	Descritor: Enfermagem
Definição: É definido como uma perturbação ou prejuízo na saúde mental de um indivíduo resultando em limitações, redução de capacidades funcionais ou sofrimento significativo.	Definição: É a soma total de horas gastas utilizando dispositivos eletrônicos engloba atividades ativas e passivas, tem se tornado um fator importante de saúde mental e física, com recomendações específicas de limitação por idade.	Definição: É a pessoa em fase de transição entre a infância e a idade adulta, marcada por intensas transformações biológicas, cognitivas e sociais	Definição: É uma profissão da área da saúde que atua de forma humanizada, holística e colaborativa, focada no bem-estar integral e no suporte emocional ao paciente, coordenando ações de cuidado em diversos ambientes.

Fonte: Autoria própria, 2026.

3.5 Análise dos dados

A análise dos dados foi realizada por meio de leitura exploratória do material bibliográfico selecionado, adotando-se uma abordagem descritiva. A partir da leitura dos artigos, foi possível identificar as principais convergências, que foram organizadas, sintetizadas e categorizadas. Para isso, definiram-se as seguintes categorias de análise: ano de publicação, autores, objetivo, principais resultados e conclusões.

3.6 Aspectos éticos e legais

Por se tratar de uma revisão integrativa, o presente trabalho não foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa. Contudo, todos os trabalhos utilizados e de domínio público foram devidamente referenciados, respeitando os direitos autorais dos pesquisadores. Sendo assim, o estudo seguiu as normas devidas, respeitando a resolução nº 466/12 CONEP.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram selecionados 11 artigos para análise relacionados ao uso excessivo de celulares e seus impactos na saúde de adolescentes, bem como à atuação da enfermagem nesse contexto. Para organização dos dados, foi elaborado um quadro contendo as principais informações dos estudos, incluindo ano de publicação, autores, objetivo, principais resultados e conclusões.

A maioria das publicações ocorreu entre 2024 e 2025, com 4 estudos em cada ano (36,36%), e apenas 1 estudo em 2023 (9,10%) e 2 em 2021 (18,18%). Todos os estudos foram realizados no Brasil. Quanto à metodologia, predominaram os estudos qualitativos (8 artigos – 72,70%) em relação aos quantitativos (3 artigos – 27,3%), evidenciando a necessidade de compreender os aspectos subjetivos, emocionais e sociais envolvidos no uso excessivo de dispositivos moveis por adolescentes.

Nesta seção são apresentados os dados obtidos a partir dos artigos selecionados, seguindo os critérios estabelecidos. Foram considerados aspectos como o ano de publicação, a abordagem metodológica e os tipos de estudo desenvolvidos, permitindo compreender as principais características e tendências da produção científica relacionada ao tema investigado.

Quadro 3 – Distribuição dos artigos selecionados segundo Ano, Autores, Objetivo, Principais Resultados e Conclusões.

Autores	Ano	Objetivo	Metodologia	Principais Resultados
Neves e al.,	2025	Analisar os efeitos psicológicos, comportamentais e sociais decorrentes do uso prolongado de dispositivos eletrônicos, identificando os desafios e propondo	Revisão integrativa da literatura	Apontou que o uso frequente de mídias sociais está ligado ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão entre adolescentes

		perspectivas de intervenção voltadas ao bem-estar psicológico juvenil		
Vale; Oliveira	2025	Avaliar a relação entre tempo de tela e emoções em crianças	Revisão sistêmica	Identificou que maior tempo de tela está associado a alterações emocionais em crianças
Rosa	2025	Analisar impactos da internet e redes sociais na saúde mental de jovens	Estudo descritivo	Relacionou o uso intenso da internet a prejuízos nas relações sociais e no bem-estar psicológico.
Silva et al.,	2025	Discutir estratégias de enfermagem na promoção da saúde mental de adolescentes	Estudo descritivo	Apresentou estratégias de atuação da enfermagem voltadas à promoção da saúde mental e prevenção de agravos
Santos e al.	2024	Identificar se estas tecnologias afetam a saúde mental das crianças e adolescentes devido ao uso excessivo das telas.	Revisão integrativa da literatura.	Evidencia-se que o uso das telas trás impactos negativos ao bem-estar mental necessitando de abordagem dos profissionais da saúde com orientações e escuta sensível a família.
Comin; Soares; Mombelli	2024	Analisar a influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes	Estudo Descritivo	Identificou que a exposição às redes sociais pode influenciar negativamente a percepção da própria imagem corporal.
Matos; Godinho	2024	Avaliar os efeitos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes	Revisão Integrativa	Indicou que o uso excessivo das redes sociais está relacionado a alterações emocionais e maior vulnerabilidade psicológica.
Geraldo; Mota	2024	Identificar padrões de uso de tecnologia por	Estudo descritivo de	Destacou a influência da família, mostrando que o acompanhamento e a

		crianças, apresentar os impactos do uso excessivo na saúde mental.	abordagem teórica	orientação dos responsáveis reduzem os impactos negativos do uso da tecnologia.
Santana et al.	2023	Discutir o cyberbullying na adolescência e seus impactos.	Estudo Descritivo	Demonstrou que o cyberbullying contribui para o sofrimento psicológico, afetando a autoestima e o bem-estar dos adolescentes
Nunes et al.,	2021	Investigar fatores associados à dependência de smartphone em adolescentes	Estudo Quantitativo	Evidenciou fatores associados à dependência do smartphone, incluindo comportamentos de uso compulsivo
Pereira et al.	2021	Identificar evidências sobre tecnologias educacionais na promoção da saúde de adolescentes	Revisão de Literatura	Evidenciou que o uso orientado de tecnologias pode favorecer a promoção da saúde entre adolescentes

Fonte: Autoria própria, 2026.

A partir da análise dos estudos, foi possível identificar duas categorias temáticas principais: (1) impactos e consequências do uso excessivo de celular em adolescentes, (2) Estratégias preventivas da enfermagem frente a hiperconectividade e o papel da família e da escola de promoção da saúde mental, física e social as quais serão discutidas a seguir.

1. Impactos e consequências do uso excessivo de celular em adolescentes.

De acordo com os estudos analisados, o uso excessivo de celular tem se tornado cada vez mais presente na rotina dos adolescentes, trazendo diversos impactos para a saúde mental, física e social. Considerando que a adolescência é uma fase marcada por intensas mudanças emocionais, comportamentais e sociais,

a exposição prolongada às telas pode potencializar vulnerabilidades já existentes. Santos et al. (2024) destacam que o tempo excessivo de uso está diretamente relacionado ao aumento de sintomas como ansiedade, irritabilidade e dificuldade de concentração, interferindo no desempenho escolar e nas atividades do dia a dia (Santos et al., 2024).

No âmbito da saúde mental, Nunes et al. (2021) apontam que muitos adolescentes desenvolvem um comportamento de uso excessivo que se aproxima de uma dependência, caracterizado pela necessidade constante de estar conectado e pela dificuldade em reduzir o tempo de uso. Esse comportamento pode gerar desconforto, inquietação e sofrimento emocional quando o celular não está disponível. Além disso, Neves et al. (2025) ressaltam que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos está relacionado a alterações comportamentais e emocionais, ampliando os prejuízos para além do ambiente digital (Nunes et al., 2021; Neves et al., 2025).

Outro fator importante é a influência das redes sociais sobre a saúde mental dos adolescentes. Segundo Comin, Soares e Mombelli (2024), a exposição frequente a conteúdos idealizados favorece comparações constantes, o que pode prejudicar a autoestima e a percepção da própria imagem. Nesse contexto, Santana et al. (2023) destacam o impacto do cyberbullying, que contribui para o aumento do sofrimento psicológico e pode desencadear quadros de ansiedade e tristeza. Matos e Godinho (2024) reforçam que o uso excessivo das redes sociais intensifica sintomas ansiosos e sofrimento emocional (Comin; Soares; Mombelli, 2024; Santana et al., 2023; Matos; Godinho, 2024).

As relações sociais também sofrem impactos significativos. Rosa (2025) evidencia que o uso excessivo do celular pode levar ao isolamento social, reduzindo o convívio presencial e dificultando a interação com outras pessoas. Esse cenário torna-se preocupante durante a adolescência, fase essencial para a construção de vínculos e da identidade social. Conforme discutido por Neves et al. (2025), esse isolamento pode comprometer o desenvolvimento de habilidades sociais importantes, prejudicando a qualidade das relações interpessoais (Rosa, 2025; Neves et al., 2025).

Em relação aos impactos físicos, Vale e Oliveira (2025) ressaltam que o uso do celular, principalmente no período noturno, compromete a qualidade do sono.

Como consequência, podem surgir cansaço, fadiga, dificuldade de atenção e queda no rendimento escolar. Santos et al. (2024) destacam que a privação do sono pode agravar sintomas emocionais e cognitivos, intensificando dificuldades de aprendizagem e afetando diretamente a qualidade de vida dos adolescentes. Além disso, o uso prolongado de dispositivos móveis pode favorecer hábitos sedentários e desconfortos físicos (Vale; Oliveira, 2025; Santos et al., 2024).

Dessa forma, constata-se que o uso excessivo do celular impacta diferentes áreas da vida do adolescente, tornando-se um fator relevante para a saúde pública e exigindo atenção dos profissionais de saúde. Pereira et al. (2021) ressaltam que a compreensão desses impactos é essencial para o desenvolvimento de estratégias preventivas e educativas voltadas à promoção de um uso mais consciente e equilibrado das tecnologias digitais. Assim, torna-se fundamental ampliar discussões e intervenções que contribuam para a redução desses agravos (Santos et al., 2024; Pereira et al., 2021).

2. Estratégias preventivas da enfermagem frente a hiperconectividade e o papel da família e da escola

Em relação às estratégias preventivas, os estudos mostram que a enfermagem desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e na prevenção dos danos causados pela hiperconectividade entre adolescentes. Silva et al. (2025) destacam que o enfermeiro atua principalmente por meio de ações educativas, buscando orientar os adolescentes sobre o uso consciente da tecnologia e seus possíveis impactos na saúde.

Entre as principais estratégias identificadas, destacam-se as atividades de educação em saúde, como palestras, rodas de conversa, oficinas educativas e atendimentos individuais. Essas ações permitem que os adolescentes compreendam melhor os riscos relacionados ao uso excessivo do celular e reflitam sobre seus próprios hábitos de uso. Pereira et al. (2021) reforçam que esse tipo de abordagem contribui para a conscientização e para a adoção de comportamentos mais saudáveis. Além disso, possibilita a construção de um pensamento crítico em relação ao uso das tecnologias, permitindo que os adolescentes reconheçam situações de risco, como o uso excessivo, a dependência digital e o comprometimento das relações interpessoais, conforme discutido por Nunes et al. (2021).

Vale e Oliveira (2025) ressaltam a importância das orientações relacionadas à qualidade do sono, como evitar o uso do celular antes de dormir, prática que pode trazer benefícios significativos para a saúde e o bem-estar. O incentivo à prática de atividades físicas e ao fortalecimento das relações sociais fora do ambiente digital também é apontado como uma estratégia importante (Silva et al., 2025). Nesse sentido, Rosa (2025) destaca que a redução do tempo de tela favorece a melhora das interações sociais presenciais, contribuindo diretamente para o desenvolvimento social dos adolescentes.

Matos e Godinho (2024) reforçam que a diminuição do uso das redes sociais pode reduzir sintomas de ansiedade e sofrimento emocional, fortalecendo o bem-estar psicológico. Outro aspecto que merece destaque é a escuta qualificada. Por meio do contato direto com os adolescentes, o enfermeiro consegue identificar sinais precoces de sofrimento emocional, como ansiedade, isolamento, irritabilidade e alterações de comportamento, possibilitando intervenções mais rápidas e eficazes (Silva et al., 2025).

A identificação precoce contribui diretamente para a prevenção de agravos e para um cuidado mais efetivo (Pereira et al., 2021). Neves et al. (2025) ressaltam que a identificação desses sinais é essencial para compreender não apenas os aspectos emocionais, mas também os comportamentais e sociais envolvidos no uso excessivo de dispositivos eletrônicos, ampliando a atuação do enfermeiro para uma abordagem mais integral.

Nesse contexto, a atuação da enfermagem também pode ser fortalecida por meio de ações intersetoriais desenvolvidas em parceria com a Atenção Primária à Saúde e com o ambiente escolar. Essas articulações ampliam o alcance das ações preventivas, permitindo que orientações sobre o uso saudável da tecnologia sejam realizadas de forma contínua e adaptadas à realidade dos adolescentes. Além disso, a inserção do enfermeiro em espaços coletivos favorece a criação de vínculo, fortalece a escuta e amplia as possibilidades de intervenção precoce diante de sinais de sofrimento físico, mental e social (Silva et al., 2025; Neves et al., 2025).

Além da atuação direta da enfermagem, os estudos evidenciam que a família exerce papel fundamental no fortalecimento das estratégias preventivas. Geraldo e Mota (2024) destacam que o acompanhamento familiar e o estabelecimento de limites são fatores importantes para reduzir os impactos negativos da

hiperconectividade. No ambiente familiar, o diálogo se mostra essencial. Pereira et al. (2021) apontam que, quando há comunicação aberta entre pais e filhos, os adolescentes tendem a compreender melhor os riscos e a desenvolver um uso mais equilibrado da tecnologia.

Mais do que estabelecer regras, torna-se fundamental orientar, acompanhar e participar ativamente da rotina digital dos adolescentes. Esse acompanhamento familiar também contribui para a identificação precoce de mudanças comportamentais, como isolamento, irritabilidade, alterações do sono e redução das interações presenciais, aspectos frequentemente associados ao uso excessivo de telas, conforme apontado por Santos et al. (2024). Dessa forma, a família passa a atuar como importante rede de apoio no cuidado e na prevenção de agravos relacionados à hiperconectividade.

A escola também se apresenta como um espaço estratégico para a promoção da saúde. Santos et al. (2024) destacam que o ambiente escolar permite a realização de ações educativas, além de possibilitar a identificação precoce de mudanças no comportamento dos adolescentes, como isolamento, queda no rendimento escolar e alterações emocionais. Neves et al. (2025) reforçam que o ambiente escolar é um espaço privilegiado para intervenções coletivas, considerando os impactos sociais e comportamentais relacionados ao uso prolongado de tecnologias.

A integração entre escola, família e profissionais de saúde fortalece as ações de prevenção (Geraldo; Mota, 2024). Quando esses três pilares atuam de forma conjunta, o cuidado se torna mais completo e eficaz, contribuindo para o desenvolvimento saudável dos adolescentes (Pereira et al., 2021). Somado a isso, essa atuação conjunta também auxilia na prevenção de problemas como o cyberbullying, que, segundo Santana et al. (2023), está diretamente relacionado ao uso das redes sociais e pode gerar impactos significativos na saúde mental.

A influência das redes sociais na construção da autoimagem dos adolescentes, destacada por Comin, Soares e Mombelli (2024), reforça que o apoio familiar e escolar é essencial para complementar as ações da enfermagem, promovendo um cuidado mais amplo, contínuo e integral. Assim, a enfermagem se destaca como uma área essencial nesse contexto, atuando não apenas na prevenção dos danos relacionados ao uso excessivo de dispositivos móveis, mas

também na promoção de hábitos saudáveis e na articulação entre adolescente, família e escola, favorecendo intervenções mais efetivas e um cuidado integral (Silva et al., 2025; Pereira et al., 2021; Geraldo; Mota, 2024).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise dos estudos selecionados, foi possível compreender que o uso excessivo de celulares e dispositivos móveis na adolescência se configura como um importante problema de saúde contemporâneo, com impactos significativos nas dimensões biopsicossociais. Observou-se que o uso excessivo desses dispositivos pode gerar manifestações como ansiedade, irritabilidade, alterações no sono, dificuldade de concentração, isolamento social e prejuízos no desempenho escolar, além de comportamentos associados à dependência digital.

Evidenciou-se que a influência das redes sociais, marcada pela exposição a padrões idealizados e pela ocorrência de cyberbullying, intensifica o sofrimento psicológico e interfere diretamente na construção da autoimagem dos adolescentes, tornando-os mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos emocionais.

Nesse contexto, a enfermagem se destaca como uma área fundamental na promoção da saúde e na prevenção de agravos, atuando por meio de ações educativas, escuta qualificada e identificação precoce de sinais de sofrimento físico, mental e social. Essas estratégias possibilitam intervenções mais eficazes e contribuem para o desenvolvimento de hábitos mais saudáveis no uso das tecnologias digitais.

Entretanto, ressalta-se que intervenções isoladas não são suficientes, sendo indispensável a atuação integrada entre profissionais de saúde, família e escola. A orientação familiar, o diálogo e o ambiente escolar configuram-se como elementos essenciais para o estabelecimento de limites e para a promoção de um uso mais consciente das tecnologias.

Dessa forma, conclui-se que a atuação da enfermagem, articulada com a família e a escola, é indispensável para o desenvolvimento de estratégias preventivas efetivas, favorecendo o cuidado integral e a promoção da saúde dos adolescentes frente aos desafios impostos pela hiperconectividade.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. L. M.; SCATENA, A.; BEDENDO, A.; MACHADO, W. L.; OLIVEIRA, W.A.; LOPES, F. M.; MICHELI, D. Uso excessivo de internet e smartphone e problemas emocionais em estudantes de psicologia e psicólogos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 40, 2023.

BRASIL. Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 13 jul. 1990.

BORGES, S. W. S. Percepção de adolescentes escolares sobre o uso do celular. 2021, 83 f. Dissertação de mestrado, Programa de Graduação em Saúde Pública em Região de Fronteira, Departamento de Saúde Coletiva, Universidade Estadual do oeste do Paraná, Foz do Iguaçu, 2021.

COMIN, B. C.; SOARES, N. M.; MOMBELLI, M. A. Mundo virtual e saúde mental: influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes. *Revista de Gestão e Secretariado*, v. 15, n. 5, 2024.

DANTAS, H. L. L.; COSTA, C. R. B.; COSTA, L. M. C.; LÚCIO, I. M. L.; COMASSETTO, I. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. *Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem*, v. 12, n. 37, p. 334–345, 2022

FERREIRA, A. M.; SILVA, A. L. F.; LOPES, B. M. L.; PEREIRA, D.M.; LIMA, I. C. F.; VIEIRA, L. C.; ALMEIDA, M. L.; CAETANO, R. P. H.; DUQUES, S. G.; DUARTE, V. L. O uso inadequado das redes sociais por crianças/ adolescentes e os seus impactos psicológicos. *Revista projetos extensionistas*, v.5, n.2 , 2025.

GERALDO, W. R. M.; MOTA, A. F. Padrões de uso da tecnologia por crianças e adolescentes e impactos na saúde mental. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, v. 18, n. 4, 2024.

LIMA, M. E. P.; PRIMO, A. V. D. Influência da rede social na ansiedade do adolescente e o papel da enfermagem: revisão integrativa. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, [S. l.], v. 95, n. 35, p. e-021107, 2021.

MATOS, P.; GODINHO, L. Uso excessivo das redes sociais e impactos na saúde mental de adolescentes. *Revista Científica de Psicologia*, v. 12, n. 3, 2024.

NEVES, R.; SILVA, F.; ANDRADE, T. Efeitos psicológicos, comportamentais e sociais do uso prolongado de dispositivos eletrônicos em adolescentes. *Revista de Psicologia Contemporânea*, v. 20, n. 2, 2025.

NUNES, T.; OLIVEIRA, D.; LIMA, C. Fatores associados à dependência de smartphone em adolescentes. *Revista de Estudos em Saúde*, v. 4, n. 10, 2021.

PEREIRA, M.; SOUZA, V.; FERNANDES, R. Tecnologias educacionais e promoção da saúde em adolescentes: evidências e estratégias. *Revista de Enfermagem e Educação*, v. 18, n. 11, 2021.

RIBEIRO, N. J. S.; GERMANO, J. M. Impactos negativos do uso excessivo de smartphones na saúde no desenvolvimento da coluna cervical em crianças e adolescentes: revisão integrativa da literatura. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, v.8, n.19, 2025.

ROLIM, R. R. S. Uso de smartphones e riscos à saúde de adolescentes: um estudo dos discursos de estudantes do IFPI - Campus Oeiras. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-graduação em educação profissional e tecnológica, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano, Campus Salgueiro, 2024.

ROSA, A. Internet, redes sociais e saúde mental de jovens: análise de impactos sociais e emocionais. *Revista Brasileira de Juventude*, v. 15, n. 7, 2025.

SANTANA, V.; ALMEIDA, P.; ROCHA, F. Cyberbullying na adolescência: impactos psicológicos e sociais. *Revista Psicologia em Foco*, v. 10, n. 3, 2023.

SANTOS, L.; FERREIRA, J.; CARVALHO, M. Efeitos do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Saúde Infantil*, v. 14, n. 2, 2024.

SILVA, R.; COSTA, L.; ALMEIDA, T. Estratégias de enfermagem na promoção da saúde mental de adolescentes frente à hiperconectividade. *Revista de Enfermagem Contemporânea*, v. 25, n. 3, 2025.

VALE, J.; OLIVEIRA, R. Relação entre tempo de tela e bem-estar emocional de crianças e adolescentes. *Revista de Estudos em Psicologia e Saúde*, v. 7, n. 1, 2025.