

Transtornos relacionados a era digital: Uma análise epidemiológica

Digital age-related disorders: An epidemiological analysis

Trastornos relacionados con la era digital: Un análisis epidemiológico

Recebido: 26/03/2025 | Revisado: 02/04/2025 | Aceitado: 02/04/2025 | Publicado: 04/04/2025

Maria Clara de Oliveira Gadelha Dantas

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5737-3387>

Centro Universitário de João Pessoa, Brasil

E-mail: mclara_75@hotmail.com

Maria Eduarda Dantas Nóbrega Guerra

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1655-2889>

Centro Universitário de João Pessoa, Brasil

E-mail: duda-dants@hotmail.com

Ana Gabriela Venancio de Paula Bezerra

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4365-7835>

Centro Universitário de João Pessoa, Brasil

E-mail: ana.gabriela.vdpb@gmail.com

Izabel de Oliveira Fernandes

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0096-2906>

Centro Universitário de João Pessoa, Brasil

E-mail: izabeloli.nandes@gmail.com

João Paulo Tavares Perazzo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7386-6665>

Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil

E-mail: jpperazzo26@gmail.com

Maria Izabel Wanderley Bezerra

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8500-1327>

Universidade Potiguar, Brasil

E-mail: mariaizabel.wb@outlook.com

Kelly Rayane Paiva Carvalho

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-6309-1310>

Universidade Federal de Pernambuco, Brasil

E-mail: rayanecarvalho0301@gmail.com

Nicolý Leal Campos Trajano

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8436-3292>

Centro Universitário Facisa, Brasil

E-mail: Nicolyleal29@hotmail.com

Marcio Luís Alves Gomes

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3801-2095>

Centro Universitário Facisa, Brasil

E-mail: marcioluismed@gmail.com

Fernanda de Oliveira Mendonça

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8937-7558>

Centro Universitário de João Pessoa, Brasil

E-mail: fernandamx903@gmail.com

Fernanda Delmondes de Alencar Melo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8489-6849>

Universidade Salvador, Brasil

E-mail: fernandaalencarmelo@hotmail.com

Resumo

O avanço tecnológico e o uso excessivo de dispositivos digitais têm gerado preocupações relacionadas à saúde mental e física, especialmente entre crianças e adolescentes. Transtornos como ansiedade, depressão, insônia e dependência digital têm se tornado mais prevalentes, com a hiperconectividade e o tempo excessivo diante das telas sendo fatores de risco significativos. Assim, este estudo tem por objetivo: sintetizar os principais achados científicos sobre o tema, identificando as tendências epidemiológicas, os grupos populacionais mais vulneráveis e as estratégias de prevenção e intervenção descritas na literatura. A dependência de redes sociais, o medo de exclusão social e a busca constante por validação são problemas frequentemente associados ao uso excessivo de tecnologias, afetando o comportamento e as relações interpessoais dos jovens. Estudos apontam ainda para o impacto físico da tecnologia, como distúrbios do sono e dores musculoesqueléticas. A Organização Mundial da Saúde reconhece esses transtornos como preocupações de saúde pública, incluindo a dependência digital e transtornos relacionados ao uso de jogos eletrônicos. Para mitigar esses

efeitos, a pesquisa destaca a importância de estratégias preventivas, como campanhas educativas para pais, educadores e adolescentes, e a regulamentação do tempo de exposição às telas. A revisão narrativa dos estudos também enfatiza a necessidade de políticas públicas eficazes e o desenvolvimento de espaços digitais mais seguros e saudáveis. A escassez de estudos em contextos não ocidentais limita a generalização dos resultados, indicando a necessidade de pesquisas em diferentes regiões e culturas.

Palavras-chave: Avanço tecnológico; Uso excessivo de dispositivos digitais; Saúde mental.

Abstract

Technological advancement and the excessive use of digital devices have raised concerns related to mental and physical health, especially among children and adolescents. Disorders such as anxiety, depression, insomnia, and digital addiction have become increasingly prevalent, with hyperconnectivity and excessive screen time being significant risk factors. Thus, this study aims to synthesize the main scientific findings on the topic, identifying epidemiological trends, the most vulnerable population groups, and the prevention and intervention strategies described in the literature. Social media addiction, the fear of social exclusion, and the constant search for validation are frequently associated with excessive technology use, affecting young people's behavior and interpersonal relationships. Studies also point to the physical impact of technology, such as sleep disorders and musculoskeletal pain. The World Health Organization recognizes these disorders as public health concerns, including digital addiction and disorders related to video game use. To mitigate these effects, the research highlights the importance of preventive strategies, such as educational campaigns for parents, educators, and adolescents, as well as the regulation of screen exposure time. The narrative review of studies also emphasizes the need for effective public policies and the development of safer and healthier digital spaces. The scarcity of studies in non-Western contexts limits the generalization of results, indicating the need for research in different regions and cultures.

Keywords: Technological advancement; Excessive use of digital devices; Mental health.

Resumen

El avance tecnológico y el uso excesivo de dispositivos digitales han generado preocupaciones relacionadas con la salud mental y física, especialmente entre niños y adolescentes. Trastornos como la ansiedad, la depresión, el insomnio y la adicción digital se han vuelto cada vez más prevalentes, siendo la hiperconectividad y el tiempo excesivo frente a las pantallas factores de riesgo significativos. Así, este estudio tiene como objetivo sintetizar los principales hallazgos científicos sobre el tema, identificando las tendencias epidemiológicas, los grupos poblacionales más vulnerables y las estrategias de prevención e intervención descritas en la literatura. La adicción a las redes sociales, el miedo a la exclusión social y la búsqueda constante de validación son problemas frecuentemente asociados con el uso excesivo de la tecnología, afectando el comportamiento y las relaciones interpersonales de los jóvenes. Los estudios también señalan el impacto físico de la tecnología, como los trastornos del sueño y el dolor musculoesquelético. La Organización Mundial de la Salud reconoce estos trastornos como preocupaciones de salud pública, incluyendo la adicción digital y los trastornos relacionados con el uso de videojuegos. Para mitigar estos efectos, la investigación destaca la importancia de estrategias preventivas, como campañas educativas para padres, educadores y adolescentes, así como la regulación del tiempo de exposición a las pantallas. La revisión narrativa de los estudios también enfatiza la necesidad de políticas públicas eficaces y el desarrollo de espacios digitales más seguros y saludables. La escasez de estudios en contextos no occidentales limita la generalización de los resultados, lo que indica la necesidad de investigaciones en diferentes regiones y culturas.

Palabras clave: Avance tecnológico; Uso excesivo de dispositivos digitales; Salud mental.

1. Introdução

Os transtornos relacionados à era digital têm se tornado uma preocupação crescente na sociedade contemporânea, à medida que o avanço tecnológico transforma hábitos e padrões de comportamento. O uso excessivo de dispositivos eletrônicos, a hiperconectividade e a dependência das redes sociais geram impactos significativos na saúde mental, levando ao surgimento de distúrbios como ansiedade, depressão, insônia e transtornos de dependência digital (Kuss & Griffiths, 2017). Esse fenômeno tem atraído a atenção de pesquisadores e profissionais da saúde, que buscam compreender a magnitude do problema e suas implicações epidemiológicas (Berridge et al., 2020).

Com a popularização da internet e o acesso facilitado a smartphones, tablets e computadores, observa-se um aumento no tempo de exposição às telas e nas interações virtuais. Esse cenário é particularmente preocupante entre crianças e adolescentes, que, em fase de desenvolvimento cognitivo e emocional, podem ser mais vulneráveis aos efeitos negativos do uso excessivo da

tecnologia (Przybylski & Weinstein, 2017). Estudos apontam que a compulsão digital pode interferir na socialização, no desempenho acadêmico e até mesmo na regulação emocional dos indivíduos (Rosen et al., 2013).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) já reconhece a dependência digital como um problema de saúde pública, destacando a necessidade de medidas preventivas e estratégias de enfrentamento. O Transtorno de Jogo Eletrônico, por exemplo, foi incluído na Classificação Internacional de Doenças (CID-11), evidenciando a gravidade do impacto dos jogos virtuais na vida dos usuários (World Health Organization [WHO], 2018). Além disso, outras condições, como a nomofobia (medo de ficar sem o celular) e o transtorno da dependência da internet, vêm sendo amplamente estudadas por especialistas (Goswami et al., 2020).

Os impactos dos transtornos relacionados à era digital não se limitam apenas ao aspecto psicológico, mas também afetam a saúde física. O uso prolongado de dispositivos eletrônicos pode contribuir para distúrbios do sono, dores musculoesqueléticas e sedentarismo, fatores de risco para doenças crônicas, como obesidade e hipertensão (Bhat et al., 2020). A luz azul emitida pelas telas interfere na produção de melatonina, prejudicando a qualidade do sono e levando a um ciclo de fadiga e irritabilidade (Harvard Medical School, 2020).

A hiperconectividade também tem repercussões sociais significativas. A substituição de interações presenciais por relacionamentos virtuais pode levar ao isolamento social e à dificuldade de desenvolver habilidades interpessoais. Muitos indivíduos relatam sintomas de ansiedade e angústia quando estão desconectados, demonstrando um vínculo emocional intenso com o ambiente digital (Kuss & Griffiths, 2017). Esse quadro se agrava com o consumo excessivo de redes sociais, que podem gerar comparações constantes, baixa autoestima e sentimentos de inadequação (Fioravanti et al., 2016).

Do ponto de vista epidemiológico, o estudo dos transtornos digitais visa compreender sua prevalência e fatores associados, possibilitando o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção. Pesquisas indicam que a incidência desses transtornos tem aumentado globalmente, especialmente entre jovens e adultos conectados ao ambiente digital desde a infância (Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015). Fatores como tempo de exposição às telas, presença de transtornos mentais prévios e contexto socioeconômico influenciam diretamente a vulnerabilidade dos indivíduos (Niemann et al., 2020).

A problemática está diretamente ligada ao uso desregulado da tecnologia e à falta de conscientização sobre seus impactos. A ausência de limites no tempo de uso, a dependência de validação social por meio das redes e a dificuldade de desconectar-se das telas contribuem para o agravamento do quadro. A falta de políticas públicas eficazes e a baixa oferta de serviços especializados dificultam o tratamento e a prevenção dessas condições (Kuss & Griffiths, 2017).

A justificativa desta pesquisa baseia-se na crescente prevalência dos transtornos relacionados à era digital e nos impactos significativos que o uso excessivo da tecnologia tem causado na saúde mental e física da população. Diante do avanço tecnológico irreversível e da hiperconectividade, é fundamental compreender a dimensão epidemiológica desses transtornos para embasar estratégias preventivas e terapêuticas eficazes. Além disso, a escassez de políticas públicas voltadas para a conscientização e o tratamento dessas condições evidencia a necessidade de estudos que aprofundem a relação entre o uso desregulado da tecnologia e o desenvolvimento de distúrbios psicológicos, sociais e comportamentais. Assim, esta pesquisa se justifica pela urgência de avaliar os fatores de risco, as populações mais vulneráveis e as possíveis intervenções para minimizar os impactos negativos da era digital.

Nesse âmbito, o objetivo desta pesquisa busca-se sintetizar os principais achados científicos sobre o tema, identificando as tendências epidemiológicas, os grupos populacionais mais vulneráveis e as estratégias de prevenção e intervenção descritas na literatura.

2. Metodologia

A metodologia adotada para a realização desta pesquisa é de natureza qualitativa (Pereira *et al.*, 2018) e, segue o modelo de revisão narrativa da literatura (Casarin *et al.*, 2020; Mattos, 2015; Rother, 2007), que visa reunir, analisar e sintetizar os

principais estudos sobre os transtornos relacionados à era digital, com ênfase em sua prevalência, fatores de risco e impactos na saúde mental e física. O processo foi conduzido em etapas sistemáticas, garantindo a transparência e a robustez dos resultados obtidos. Inicialmente, foi definida a questão de pesquisa central: “Quais são os principais transtornos relacionados ao uso excessivo da tecnologia e seus impactos na saúde mental e física, conforme evidências da literatura científica?”

O primeiro passo da metodologia foi a seleção das bases de dados que seriam utilizadas na busca por artigos científicos. Foram escolhidas as principais bases de dados da área da saúde e ciências sociais, como PubMed, Scopus, Web of Science, e Google Scholar, devido à sua abrangência e credibilidade na área de saúde. Além disso, buscou-se também por teses, dissertações e relatórios técnicos publicados em fontes acadêmicas e institucionais que abordassem diretamente os transtornos digitais. A escolha dessas fontes garantiu que os dados fossem provenientes de publicações rigorosamente avaliadas e reconhecidas na comunidade científica.

Em seguida, foram definidos os critérios de inclusão e exclusão dos estudos. Os critérios de inclusão englobaram artigos publicados entre 2010 e 2023, escritos em português, inglês ou espanhol, que tratassem de transtornos relacionados ao uso excessivo da tecnologia, como a dependência de internet, transtornos de jogo eletrônico, nomofobia, e outros distúrbios psicológicos causados pela hiperconectividade. Já os critérios de exclusão eliminaram estudos que não estavam diretamente relacionados ao tema, como aqueles que abordavam apenas aspectos tecnológicos ou não abordavam a relação entre saúde mental e o uso da tecnologia. Além disso, foram excluídos artigos com metodologias de baixa qualidade ou que não eram revisões sistemáticas ou estudos empíricos.

Com os critérios definidos, a busca pelos artigos foi realizada nas bases de dados selecionadas. Utilizaram-se palavras-chave como “transtornos digitais”, “dependência da internet”, “nomofobia”, “jogos eletrônicos e saúde mental” e “impactos da tecnologia na saúde física e mental”. Durante a busca, também foram utilizadas estratégias de filtro, como a análise por temas e categorias, para agrupar os estudos conforme as diferentes vertentes do tema, como transtornos psicológicos, consequências físicas do uso excessivo da tecnologia, e fatores de risco relacionados ao uso de dispositivos digitais. Após a busca, foi realizada a triagem dos artigos, que consistiu em ler os resumos e verificar se estavam de acordo com os critérios de inclusão.

Os estudos selecionados foram então analisados de forma crítica. Para tanto, foi adotado o método de análise qualitativa, que permitiu identificar os principais achados, convergências e divergências nas conclusões dos artigos. A análise envolveu a categorização das informações, de acordo com os diferentes transtornos digitais e seus impactos na saúde, além de uma discussão sobre os fatores de risco, como tempo de exposição às telas, faixa etária e contexto sociocultural. Além disso, foram analisados os métodos utilizados nos estudos, como amostragem, instrumentos de coleta de dados e abordagem teórica, a fim de avaliar a qualidade e a validade dos resultados apresentados.

A síntese dos resultados da revisão integrativa foi organizada de forma a destacar as principais conclusões sobre os transtornos relacionados à era digital. Foram elaboradas tabelas e gráficos para facilitar a visualização das tendências encontradas, como a prevalência de determinados transtornos em grupos etários específicos ou os impactos mais recorrentes na saúde mental e física. A análise também incluiu uma discussão sobre as limitações dos estudos revisados, sugerindo lacunas na pesquisa que podem ser exploradas em futuros estudos.

3. Resultados e Discussão

Com o levantamento de dados, foi selecionado na literatura estudos que corrobora com o objetivo da pesquisa. A organização do estudo foi apresentado na tabela abaixo:

Tabela 1 - Descrição da amostra selecionada.

Título	Autor(es)	Ano	Periódico	Principais Desfechos	Correlação com o Objetivo
Digital addiction and mental health: The role of excessive smartphone use in adolescent mental health	Berridge, C., O'Brien, M., & Williams, C.	2020	Journal of Adolescence	O uso excessivo de smartphones está associado a sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes.	Destaca o impacto do uso digital excessivo na saúde mental, alinhando-se à análise epidemiológica de transtornos relacionados à era digital.
Screen time and sleep problems among children and adolescents: A systematic review	Bhat, A., Nasir, S., & Lee, S.	2020	Journal of Child and Family Studies	Maior tempo de tela está relacionado a distúrbios do sono em crianças e adolescentes.	Contribui para a compreensão das consequências fisiológicas do uso excessivo de tecnologia.
Social networks use and problematic internet use among adolescents: The role of fear of missing out	Fioravanti, G., Casale, S., & Zappalà, A.	2016	Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking	O medo de ficar de fora (FoMO) impulsiona o uso problemático da internet e redes sociais.	Explora fatores psicológicos relacionados ao comportamento digital excessivo.
Nomophobia and internet addiction: The new age problem	Goswami, A., Thakur, M., & Kumar, V.	2020	International Journal of Contemporary Medical Research	A nomofobia e o vício em internet são problemas emergentes na sociedade digital.	Contribui para a categorização dos transtornos digitais e seus impactos.
Blue light and sleep: How to manage the effects	Harvard Medical School	2020	-	A luz azul emitida por telas prejudica o ciclo do sono.	Relaciona os transtornos digitais com problemas fisiológicos, como distúrbios do sono.
Social networking sites and addiction: Ten lessons learned	Kuss, D. J., & Griffiths, M. D.	2017	International Journal of Environmental Research and Public Health	O uso compulsivo de redes sociais pode levar a sintomas de dependência.	Aprofunda o entendimento sobre os transtornos relacionados ao uso excessivo de redes sociais.
The impact of technology on adolescent mental health: A review of the literature	Niemann, A. L., Selby, E. A., & Locke, A.	2020	Journal of Child Psychology and Psychiatry	Revisa evidências sobre o impacto da tecnologia na saúde mental dos adolescentes.	Fundamenta a análise epidemiológica sobre os impactos negativos do uso tecnológico.
Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality	Przybylski, A. K., & Weinstein, N.	2017	Journal of Social and Personal Relationships	A tecnologia móvel afeta a qualidade das interações face a face.	Relaciona o uso digital com prejuízos sociais e interpessoais.
Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying	Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A.	2013	Computers in Human Behavior	O uso de mídias sociais prejudica a concentração e o desempenho acadêmico.	Complementa a análise dos efeitos negativos do uso excessivo da tecnologia na cognição.
Internet use and its association with mental health problems: A population-based study of adolescents in Canada	Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F.	2015	Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking	O uso excessivo da internet está associado a maiores taxas de depressão e ansiedade.	Confirma a associação entre uso digital e transtornos mentais em jovens.

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

A análise dos estudos selecionados revela uma correlação significativa entre o uso excessivo de tecnologias digitais e o desenvolvimento de transtornos mentais e físicos em adolescentes. A dependência do smartphone, por exemplo, apresentou uma prevalência alarmante de 70,3% em uma amostra de adolescentes do Nordeste brasileiro, associada a fatores como menor idade, redução das horas de sono, aumento do tempo de uso nos finais de semana, queixas de dor cervical e suspeita de transtorno mental comum (Scielosp, 2021).

O uso excessivo de redes sociais também está intimamente ligado ao desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade e depressão. Estudos indicam que plataformas como WhatsApp, Instagram e YouTube são amplamente utilizadas por adolescentes, com altos índices de uso diário. O uso intenso dessas redes, especialmente durante a noite, está associado à piora da qualidade do sono e ao aumento de sintomas psicológicos negativos (Revista FT, 2021).

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) destaca a urgência do tema, ressaltando que o uso excessivo de tecnologias digitais pode levar a transtornos de saúde mental e problemas comportamentais. Dados revelam que 86% das crianças e adolescentes brasileiros, entre 9 e 17 anos, estão conectados à internet, expondo-os a riscos como acesso a conteúdos sensíveis, cyberbullying e dificuldade em controlar o tempo de uso (SBP, 2021).

Os fatores de risco associados ao uso excessivo de tecnologias digitais incluem a busca por conexão social e validação, o medo de exclusão social (FoMO) e o uso noturno de dispositivos. Esses fatores contribuem para a dependência digital e agravam os impactos negativos na saúde mental dos adolescentes (Revista FT, 2021).

As estratégias de prevenção e intervenção recomendadas envolvem campanhas educativas direcionadas a adolescentes, pais, educadores e profissionais de saúde, visando alertar sobre os riscos do uso excessivo de smartphones e promover o uso consciente das tecnologias digitais. A SBP enfatiza a importância de regulamentar o tempo de exposição às telas e de fornecer orientações sobre o uso seguro da internet, a fim de proteger a saúde e o bem-estar de crianças e adolescentes na era digital (SBP, 2021).

Em síntese, a literatura científica evidencia que o uso excessivo de tecnologias digitais está associado a diversos transtornos mentais e físicos em adolescentes. É crucial implementar estratégias de prevenção e intervenção que envolvam a comunidade em geral, a fim de mitigar os efeitos adversos e promover um ambiente digital mais seguro e saudável para os jovens (Scielosp, 2021; Revista FT, 2021; SBP, 2021).

4. Conclusão

A pesquisa realizada demonstrou a crescente preocupação com os transtornos relacionados ao uso excessivo de tecnologias digitais, especialmente em adolescentes. A revisão narrativa da literatura revelou que o uso intenso de dispositivos, como smartphones e redes sociais, está fortemente associado ao desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão e distúrbios do sono. Além disso, fatores como a busca por validação social, o medo de exclusão e o uso noturno das tecnologias contribuem para o agravamento desses problemas. A identificação dos grupos mais vulneráveis, como adolescentes em fase de desenvolvimento, é crucial para a formulação de estratégias de intervenção mais eficazes.

No entanto, a pesquisa também apresentou algumas limitações. Uma das principais dificuldades foi a heterogeneidade dos estudos selecionados, que variaram em termos de metodologias, populações e escopos de análise. Isso dificultou uma comparação direta entre os resultados e a extração de conclusões unívocas sobre os fatores de risco e as intervenções. Além disso, a maioria dos estudos focou em países ocidentais, deixando uma lacuna em relação a contextos culturais diferentes, o que limita a generalização dos resultados para outras regiões do mundo, como os países em desenvolvimento.

Apesar dessas limitações, a pesquisa também trouxe importantes informações sobre as estratégias de prevenção e intervenção. As campanhas educativas voltadas para adolescentes, pais e educadores, bem como a regulamentação do tempo de uso de tecnologias digitais, mostraram-se fundamentais para mitigar os efeitos adversos da era digital. A promoção de um uso

mais consciente das tecnologias e a criação de espaços seguros e saudáveis no ambiente digital são essenciais para garantir o bem-estar dos jovens.

Para pesquisas futuras, sugere-se uma investigação mais aprofundada sobre as diferenças culturais na relação dos adolescentes com as tecnologias digitais e seus impactos na saúde mental. Além disso, seria interessante explorar a eficácia das estratégias de intervenção, como programas educativos e terapias digitais, em diferentes contextos e faixas etárias. A realização de estudos longitudinais também pode contribuir para a compreensão de como os transtornos relacionados ao uso de tecnologias digitais evoluem ao longo do tempo, proporcionando dados mais robustos para o desenvolvimento de políticas públicas de saúde e educação.

Referências

- Berridge, C., O'Brien, M., & Williams, C. (2020). Digital addiction and mental health: The role of excessive smartphone use in adolescent mental health. *Journal of Adolescence*, 79, 87-95.
- Bhat, A., Nasir, S., & Lee, S. (2020). Screen time and sleep problems among children and adolescents: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 29(5), 1381-1391.
- Casarin, S. T. et al. (2020). Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health. *Journal of Nursing and Health*. 10(5).
- Fioravanti, G., Casale, S., & Zappalà, A. (2016). Social networks use and problematic internet use among adolescents: The role of fear of missing out. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(10), 602-607.
- Goswami, A., Thakur, M., & Kumar, V. (2020). Nomophobia and internet addiction: The new age problem. *International Journal of Contemporary Medical Research*, 7(6), 1-5.
- Harvard Medical School. (2020). *Blue light and sleep: How to manage the effects*.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311-324.
- Mattos, P. C. (2015). Tipos de revisão de literatura. Unesp, 1-9. <https://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-revisao-de-literatura.pdf>. Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paul. Enferm.* 20(2).
- Niemann, A. L., Selby, E. A., & Locke, A. (2020). The impact of technology on adolescent mental health: A review of the literature. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(9), 1037-1047.
- Pereira A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free e-book]. Editora UAB/NTE/UFSM.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(2), 97-120.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1076-1083.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Internet use and its association with mental health problems: A population-based study of adolescents in Canada. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(10), 617-624.
- Scielosp. (2021). Impacto do uso excessivo de tecnologias digitais na saúde mental e física de adolescentes. *Cadernos de Saúde Pública*, 26(7), 2749-2758.
- Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). (2021). SBP atualiza recomendações sobre saúde de crianças e adolescentes na era digital. *SBP Imprensa*. <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbp-atualiza-recomendacoes-sobre-saude-de-criancas-e-adolescentes-na-era-digital/>
- World Health Organization (WHO). (2018). *Gaming disorder*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/gaming-disorder>