

## EXPLORANDO OS IMPACTOS DO USO DA INTERNET NA SAÚDE DOS ADOLESCENTES: RELATO DE EXPERIÊNCIA

### EXPLORING THE IMPACTS OF INTERNET USE ON ADOLESCENT HEALTH: EXPERIENCE REPORT

Ridania Vieira Tavares<sup>1</sup>  
José Mateus dos Santos Neto<sup>2</sup>  
Aline Otoni Mesquita<sup>3</sup>  
Isadora Borges Magalhães<sup>4</sup>  
Daiana Marina Andrade<sup>5</sup>  
Constanza Thaise Xavier Silva<sup>6</sup>

**RESUMO:** O Uso Problemático da Internet (UPI) e seu potencial impacto nas esferas de saúde mental, física e social dos adolescentes. O artigo relata a experiência de acadêmicos de medicina ao conduzir uma ação educativa, com o intuito de promover o uso seguro da internet entre adolescentes, por meio de ferramentas audiovisuais interativas. O grupo envolvido consistiu em 52 participantes, de ambos os sexos, com idades entre 12 e 16 anos. Durante a atividade, foram empregados questionários interativos, compostos por 13 perguntas sobre os hábitos de uso da internet. Com base nas respostas, os adolescentes foram orientados individualmente sobre a importância do controle no uso da internet para a saúde física, psicológica e social. A experiência revelou o impacto negativo que o UPI pode ter na qualidade de vida desses jovens, ressaltando a necessidade de políticas públicas voltadas para a segurança online dos adolescentes, além da atuação de profissionais de saúde nas escolas, fornecendo orientações sobre os riscos associados ao uso da internet.

611

**Palavras-chave:** Uso problemático da internet. Saúde do Adolescente. Internet.

**ABSTRACT:** The Problematic Internet Use (PIU) and its potential impact on the mental, physical, and social spheres of adolescents. The article reports the experience of medical scholars in conducting an educational intervention aimed at promoting safe internet use among teenagers through interactive audiovisual tools. The involved group consisted of 52 participants of both genders, aged between 12 and 16 years. Interactive questionnaires, comprising 13 questions about internet usage habits, were employed during the activity. Based on the responses, teenagers were individually guided on the importance of controlling internet use for physical, psychological, and social health. The experience revealed the negative impact that PIU can have on the quality of life for these young individuals, emphasizing the need for public policies focused on online safety for teenagers, as well as the involvement of healthcare professionals in schools, providing guidance on the risks associated with internet use.

**Keywords:** Problematic Internet Use. Adolescent Health. Internet Use.

<sup>1</sup>Graduanda do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, Anápolis – GO.

<sup>2</sup>Graduando do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA, Anápolis – GO.

<sup>3</sup>Graduanda do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, Anápolis – GO.

<sup>4</sup>Graduanda do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, Anápolis – GO.

<sup>5</sup>Graduanda do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, Anápolis – GO.

<sup>6</sup> Biomédica. Doutora em Ciência da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (UFG). Professora do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA.

## INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase na qual são adquiridos muitos comportamentos que podem influenciar na saúde a longo prazo. Hábitos positivos e negativos formados nesse período podem moldar a saúde física, mental e emocional na vida adulta (OMS, 2023; DRUMMOND; SERI; REATO, 2019). Hábitos de vida não saudáveis envolvem uso excessivo de tecnologia, sedentarismo, má alimentação, falta de sono, uso de substâncias ilícitas e prática sexual sem proteção. Esse comportamento está relacionado ao aumento de morbimortalidade por doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como obesidade, distúrbios alimentares, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (OMS, 2023; SOUSA et al., 2022).

Atualmente, as tecnologias da informação e comunicação (TICs) são importantes para a socialização e a atividade de lazer na vida de adolescentes (MACHIMBARRENA et al., 2019). Além disso, as tecnologias tem se mostrado importantes para a promoção da saúde entre os adolescentes apresentando maior aceitação das intervenções e impactando positivamente em comportamentos de risco (SOUSA et al., 2022). Por outro lado, sabe-se que o uso dessas tecnologias tem um potencial viciante que determina a dependência e o uso problemático da internet (UPI) (MACHIMBARRENA et al., 2019). No Brasil, a rápida disseminação dessas novas TICS ampliou o uso da Internet para 75% entre o grupo de adolescentes de 10 a 13 anos, contribuindo para o risco aumentado de desenvolver efeitos deletérios associados ao UPI (IBGE, 2020).

Os adolescentes são mais suscetíveis a desenvolver UPI e a dependência do uso da Internet, com maior prevalência entre jovens com mais de 12 anos, haja vista a vulnerabilidade intrínseca nesse período de desenvolvimento. As meninas tendem a usar excessivamente as mídias sociais, enquanto os meninos jogam videogames online (MACHIMBARRENA et al., 2019; FALTÝNKOVÁ et al., 2020).

Além disso, estima-se que essa população esteja conectada por 4 horas diárias, em média, frente aos tablets, smartphones, videogames e televisores com acesso à internet (TWENGE; CAMPBELL, 2018; RIKKERS, et al., 2016). Nesse tempo, eles estão sujeitos a sofrer com repercussões físicas e mentais: alterações de humor, perdas no desenvolvimento cognitivo e socioemocional, com evidências de má higiene do sono, má alimentação, sintomas depressivos, sedentarismo e baixa qualidade de vida, além de problemas oftalmológicos (DOMINGUES-MONTANARI, 2017; STIGLIC; VINER, 2019; MYLONA et al., 2020). Assim, presume-se a possível relação direta entre o tempo de uso

da internet e menor bem-estar psicológico e físico, motivo de preocupação social e de intervenções com objetivo de proteger integralmente e prevenir os riscos do uso problemático da internet, redes sociais, jogos e aplicativos (SBP, 2019a).

A intoxicação digital acontece em consequência da falta de convívio social entre crianças e adolescentes de diferentes idades, uma vez que quanto mais as crianças se tornam viciadas em smartphones, menor a probabilidade de elas interagirem socialmente. Conseqüentemente, problemas na convivência familiar, no aprendizado e no desempenho escolar surgem. Assim sendo, os grupos sociais, o relacionamento e suporte interpares são fatores protetores contra o vício em internet e, conseqüentemente, evitam os efeitos nocivos do uso não seguro dessa ferramenta (SBP, 2019b; IHM, 2018).

Nesse contexto, os profissionais de saúde podem contribuir com a promoção da saúde na era digital e identificação precoce do uso excessivo da internet e das telas, de modo que tornem-se capazes de intervir no processo de adoecimento de crianças e adolescentes, interferindo no ciclo de sofrimento físico e psicossocial dessa população (SBP, 2016).

Para tanto, o objetivo desse trabalho é relatar a experiência de acadêmicos de Medicina na condução de um grupo de adolescentes durante uma atividade do módulo de Medicina de Família e Comunidade, na qual procurou-se promover o uso seguro e não problemático da internet e das redes sociais por meio de ferramentas audiovisuais interativas.

## **METODOLOGIA**

### **O local e o público-alvo**

A ação educativa foi realizada no dia 21 de novembro de 2019 com adolescentes estudantes de um colégio particular localizado em Anápolis - GO. O grupo foi composto de 52 adolescentes estudantes do 8º ano do ensino fundamental, na faixa etária entre 12 e 16 anos, sendo 17 do sexo feminino e 35 do masculino.

### **Planejamento da ação educativa**

A proposta do módulo de Medicina de Família e Comunidade (MFC) no submódulo de Saúde Coletiva consistia em permitir que os acadêmicos escolhessem um tema relevante e atual a partir dos problemas mais frequentes identificados após a aplicação de questionários. Em seguida, era necessário desenvolver uma ação educativa que promovesse a troca de informações, o debate e o engajamento em relação ao problema escolhido, de

maneira integrativa e didática, visando efetivamente melhorar a qualidade de vida dos adolescentes.

Ao analisar os questionários, os principais problemas encontrados estavam relacionados aos distúrbios do sono, bullying, solidão e uso desenfreado da internet. Como o uso incorreto da internet e das redes sociais está envolvido nos outros transtornos, decidimos concentrar nossa ação nesse tema específico.

**Quadro 1.** Proporção de respostas sobre os hábitos de uso da internet/redes sociais, Brasil, 2019.

Perguntas	Sim %	Não%
1. Não conseguiu ficar sem jogar online ou sem acessar a internet.	46,2	53,8
2. Você já deixou de brincar, de sair ou estudar para ficar na internet?	54,7	45,3
3. Você já pediu a senha da rede Wi-Fi assim que chegou em um lugar?	71,2	28,8
4. Você já não sentiu vontade de ir a algum lugar porque “lá não tem internet”?	44,2	55,8
5. Na escola, você não prestou atenção nas aulas porque estava conversando nas redes sociais?	11,1	88,9
6. Você já sentiu pavor só de pensar em ficar sem seu telefone ou tablet ou outros dispositivos?	40,4	59,6
7. Você já correu algum risco real porque estava jogando na internet, como tropeçou, caiu ou passou por locais que exigem atenção sem se dar conta?	30,2	69,8
8. Você só se encontrou com seus amigos apenas nos jogos ou nas redes sociais?	24,5	75,5
9. Você já recebeu perguntas/mensagens estranhas de pessoas que não conhece pela internet?	57,7	42,3
10. Você já adicionou pessoas desconhecidas às suas redes de amigos na internet?	43,4	56,6
11. Você já se passou por outra pessoa na internet e se arrependeu?	17	83
12. Você já brigou ou xingou alguém nas redes?	39,6	60,4
13. Você se sentiu muito cansado em horários em que não era para dormir?	80,8	19,2

### Execução da ação educativa

A abordagem audiovisual interativa foi realizada por meio de questionários elaborados no aplicativo SOCRATIVE, acessíveis por computadores e smartphones. Os questionários consistiam em 13 perguntas baseadas no Manual de Orientação do Departamento de Adolescência da Sociedade Brasileira de Pediatria: Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital (2016). Os adolescentes tinham a opção de responder "sim" se as questões representassem seus hábitos de uso ou "não" caso não estivessem de acordo com seus padrões de comportamento. Após cada resposta, se o participante escolhesse a

alternativa referente ao uso seguro da internet, automaticamente uma explicação era gerada, destacando a razão pela qual estava correta e a importância de continuar agindo dessa maneira. Por outro lado, se a alternativa marcada fosse considerada como uso incorreto, o participante também recebia uma explicação sobre como aquilo poderia ser prejudicial para sua saúde e desenvolvimento. Após a conclusão de cada questionário, os autores analisavam as taxas de acertos/erros e ofereciam orientações personalizadas sobre a relevância de utilizar a internet e as redes sociais de forma apropriada, visando tanto a saúde física quanto a saúde psicológica e social.

## DISCUSSÃO

O uso indevido da internet e de meios eletrônicos atualmente é um problema sério que acarreta consequências tão graves que o "distúrbio do jogo" foi incluído na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) da Organização Mundial de Saúde. Esse distúrbio é caracterizado por uma prioridade dada aos jogos em detrimento de outras atividades cotidianas, resultando em prejuízos pessoais, familiares, sociais, educacionais, ocupacionais, entre outros, e mantendo-se presente pelo tempo mínimo de 12 meses. Apesar de abordar especificamente os jogos *on-line* e *off-line*, essa situação evidencia como o uso indiscriminado dos meios eletrônicos pode ser prejudicial à saúde, principalmente dos jovens, que frequentemente carecem de orientação e apoio nessa questão. O fator de proteção mais robusto contra o uso indevido da internet, conforme relatado, foi o monitoramento dos pais das atividades do adolescente, como conhecer seus amigos e saber o que gostam de fazer. Esse foi seguido pelo cuidado dos pais, na forma de apoio emocional. Em contrapartida, atitudes de superproteção parental, que impedem o desenvolvimento da independência do adolescente, foram identificadas como fatores predisponentes de maior risco para o vício na internet (FALTÝNKOVÁ et al., 2020).

O uso frequente da internet/redes para jogos online tem se tornado uma parte significativa da rotina dos adolescentes, que buscam aprimorar seu desempenho nesse ambiente virtual. Contudo, essa prática intensa pode resultar na negligência de necessidades básicas, como sono e alimentação, e comprometer obrigações acadêmicas, como a escola (DIAS, 2019). O Transtorno do Jogo pela Internet, conforme definido pela 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), é caracterizado pela participação persistente e recorrente em jogos, levando a problemas cognitivos e comportamentais, incluindo a perda de controle, tolerância e sintomas de

abstinência. Além disso, o uso inadequado de dispositivos eletrônicos pode prejudicar a aprendizagem, reduzindo a concentração, estimulando a procrastinação e diminuindo o interesse escolar, a menos que haja limites de tempo estabelecidos (BOZZOLA et al., 2019).

A tecnologia pode influenciar comportamentos através do mundo digital, modificando hábitos, até mesmo na infância, podendo causar prejuízos e danos à saúde. O uso da internet/redes antes de dormir altera o ciclo circadiano, aumentando o tempo para adormecer e reduzindo a duração do sono em média de 6,5 horas semanais, podendo assim atrapalhar as horas saudáveis de sono à noite (SBP, 2019b; BOZZOLA et al., 2019). Como resultado, é possível observar um aumento nas probabilidades de desenvolvimento de obesidade devido à redução do metabolismo basal, ao cansaço que dificulta a participação em atividades físicas, à diminuição do hormônio leptina responsável pela saciedade, e ao aumento do hormônio grelina, que intensifica a sensação de fome, levando a uma maior ingestão calórica diária (JANSEN et al., 2018; CRISPIM et al., 2007; ST-ONGE, 2017). Além disso, outro fator que contribui para o aumento da incidência de obesidade infantil está relacionado à promoção da ingestão de alimentos industrializados ricos em açúcar e gorduras pelo *marketing* digital, tendo como consequência o aumento do consumo de *fast-foods* e alimentos não saudáveis pelos jovens que passam muito tempo online (COATES et al., 2019).

As redes sociais são utilizadas tanto por jovens quanto por adultos para socialização, lazer, comunicação e acesso à informação. No entanto, também podem ser utilizadas para a prática de violência e segregação social. Desse modo, muitas crianças e adolescentes acabam se tornando vítimas de *cyberbullying*, definido como a utilização da internet ou meios eletrônicos para prejudicar, humilhar ou ridicularizar aqueles que não podem se defender. As pessoas que sofrem *cyberbullying* enfrentam sentimentos de tristeza, ansiedade e baixa autoestima, apresentando dificuldades de concentração na escola (PALERMITI et al., 2017).

Um aspecto crucial a ser abordado diz respeito ao uso seguro da internet. Alguns aplicativos ou mensagens podem expor os adolescentes a conteúdos inadequados para idade, com apelo sexual, e a ausência de orientação adequada pode acarretar consequências graves (SBP, 2016). A partir de uma pesquisa realizada no Brasil pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância, com a participação de 14 mil meninas entre 13 e 18 anos, constatou-se que mais de 70% delas já receberam fotografias de pessoas nuas sem terem solicitado, e 80% receberam pedidos para enviar esse tipo de imagem. Nesse estudo, 35% das participantes

admitiram ter compartilhado fotos ou vídeos íntimos, cuja divulgação pode assumir proporções inesperadas, gerando profundo sofrimento nos jovens, caso não recebam o apoio adequado. Isso pode resultar em sentimentos de culpa, tristeza e solidão, podendo levar a comportamentos como automutilação, mudança de escola ou até mesmo de cidade para escapar das consequências (UNICEF, 2019).

O profissional de saúde desempenha um papel importante na identificação, prevenção e intervenção adequada em relação ao uso problemático da internet. Estabelecendo uma boa comunicação com os adolescentes, é possível detectar comportamentos que sugerem um impacto negativo na saúde mental (SBP, 2016). Além disso, o profissional de saúde pode explorar ferramentas tecnológicas para promover intervenções sobre o uso indevido da internet, por meio de aplicativos, plataformas online, ferramentas interativas e redes sociais (SOUSA et al., 2022; RODRIGUEZ et al., 2020; BRITO et al., 2019).

## CONCLUSÃO

Os dados obtidos durante a ação educativa destacam a vulnerabilidade dos adolescentes a vários eventos adversos devido ao uso compulsivo da internet, tais como alterações de humor, prejuízos no desenvolvimento cognitivo e socioemocional, sedentarismo, sintomas depressivos e problemas oftalmológicos.

Diante da constatação de que o desequilíbrio na saúde mental e física de adolescentes está intimamente relacionado ao uso problemático da internet, torna-se evidente a urgência na implementação de medidas preventivas e de intervenção. O papel do profissional de saúde emerge como fundamental nesse contexto, demandando uma abordagem dinâmica e interativa. A atuação ativa de profissionais de saúde nas escolas e nos serviços de saúde torna-se crucial para identificar precocemente possíveis problemas associados ao uso excessivo da internet. Além disso, a incorporação de ferramentas digitais no trabalho dos profissionais de saúde pode potencializar a eficácia das intervenções.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BOZZOLA, E. et al. Media use during adolescence: the recommendations of the Italian Pediatric Society. *Italian Journal of Pediatrics*, v. 45, n. 149, p. 1-9, 2019. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmid/31775828/>> Acesso em: 6 fev 2024

2. BRITO, M. F. S. F. et al. Fatores associados ao estilo de vida de estudantes do ensino médio de escolas públicas. *Rev Gaúcha Enferm.*, v. 40, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1983-1447.2019.20180168>> Acesso em: 27 fev 2024.
3. COATES, A. E. et al. Social Media Influencer Marketing and Children's Food Intake: A Randomized Trial. *Pediatrics*, v. 143, n. 4, p. 1-11, 2019. Disponível em: <<https://pediatrics.aappublications.org/content/143/4/e20182554>> Acesso em: 27 fev 2024.
4. CID-11. Classificação Internacional de Doenças. Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde: CID-11 para Estatísticas de Mortalidade e Morbidade. Disponível em: <<https://icd.who.int/browse11/l-m/en>> Acesso em: 6 fev 2024.
5. CRISPIM, C. A. et al. Relation between sleep and obesity: a literature review. *Arq Bras Endocrinol Metab.*, v.51 n.7, p. 1041-1049, 2007. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0004-27302007000700004>> Acesso em: 6 fev 2024.
6. DIAS, J.A.; REIS, M.C.G. O impacto da prática de jogos eletrônicos na saúde dos adolescentes. RIUniceplac, 2019. Disponível em: <<https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/303>> Acesso em: 23 fev 2024.
7. DOMINGUES-MONTANARI, S. Clinical and psychological effects of excessive screentime on children. *J Paediatr Child Health*, v. 53, n. 4, p. 333-338, 2017. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jpc.13462>> Acesso em: 27 fev 2024.
8. DRUMMOND, J. K.C.; SERI, L.F; REATO, L.F.N. In: AZEVEDO, A.E.B.I; REATO REATO, L.F.N. Manual de Adolescência. Barueri [SP] : Manole, 2019. Cap. 10.
9. FALTÝNKOVÁ, A. et al. The Associations between Family-Related Factors and Excessive Internet Use in Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*, v. 17, n. 5, p. 2-11, 2020. Disponível em: <[ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/34433933/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34433933/)> Acesso em: 27 fev 2024.
10. Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF): meninas que têm imagens íntimas vazadas precisam de redes de apoio. Disponível em: < <https://brasil.un.org/pt-br/82347-unicef-meninas-que-t%C3%AAm-imagens-%C3%ADntimas-vazadas-precisam-de-redes-de-apoio> >. Acessado em: 27 fev 2024.
11. IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: Acesso à Internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2018. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101705>> Acesso em: 27 fev 2024.
12. IHM, J. Social implications of childrens's smartphone addiction: The role of support networks and social engagement. *J Behav Addict.*, v. 7, n. 2, p. 473-481, 2018. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30111111>/ > Acesso em: 27 fev 2024.
13. JANSEN, E. C. et al. Adiposity in Adolescents: The Interplay of Sleep Duration and Sleep Variability. *J Pediatr.*, v. 203, p.309-316, 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30111111>> Acesso em: 6 fev 2024..

14. MACHIMBARRENA, J. M. et al. Profiles of Problematic Internet Use and Its Impact on Adolescents' Health-Related Quality of Life. *International journal of environmental research and public health*, v. 16, n. 20, p. 1-17, 2019. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6843246/>> Acesso em: 27 fev 2024.
15. AMERICAN PSYCHIATRY ASSOCIATION (APA). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. Artmed, 2014.
16. MYLONA, I. et al. The Impact of Internet and Videogaming Addiction on Adolescent Vision: A Review of the Literature. *Front Public Health*., v. 8, p. 1-6, 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7066070/>> Acesso em: 23 fev 2024.
17. OMS. Organização Mundial da Saúde. Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!): guidance to support country implementation, second edition. OMS, 2023. Disponível em: < <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081765>> Acesso em 27 fev 2024.
18. PALERMITI, A.L. et al. Cyberbullying and self-esteem: An Italian study. *Computers in Human Behavior*, v. 69 , p. 136-141, 2017. Disponível em: < <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.026> > Acesso em: 27 fev 2024.
19. RIKKERS, W. et al. Internet use and electronic gaming by children and adolescents with emotional and behavioural problems in Australia - results from the second Child and Adolescent Survey of Mental Health and Wellbeing. *BMC Public Health*, v. 16, n. 1, p. 1-16, 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmid/27178325/>> Acesso em: 23 fev 2024.
20. RODRIGUEZ, M.B. et al. Detección Precoz del Uso Problemático de Internet en Adolescentes, en *Pediatría de Atención Primaria*. *Rev Esp Saúde Pública*, V. 94, 2020.
21. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Grupo de Trabalho em Saúde e Natureza. Manual de Orientação: Benefícios da Natureza no Desenvolvimento de Crianças e Adolescentes - 2019. SBP; 2019a. Disponível em: <[https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/manual\\_orientacao\\_sbp\\_ceni.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/manual_orientacao_sbp_ceni.pdf)> Acesso em: 27 fev 2024.
22. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital. #MENOS TELAS #MAIS SAÚDE. SBP; 2019b. Disponível em: < [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/\\_22246c-ManOrient\\_-\\_MenosTelas\\_MaisSaude.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf) > Acesso em 27 fev 2024.
23. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital. Manual de Orientação. 2016. Disponível em: <[https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf)> Acesso em: 27 fev 2024.
24. SOUSA, D. et al. The Effectiveness of Web-Based Interventions to Promote Health Behaviour Change in Adolescents: A Systematic Review. *Nutrients*, v. 14, n. 6, p. 1258, 2022. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8954163/>> Acesso em: 27 fev 2024.

25. STIGLIC, N.; VINER, R. M. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*, v. 9, n. 1, p. 1-15, 2019. Disponível em: <<https://bmjopen.bmj.com/content/9/1/e023191>> Acesso em: 6 fev 2024.
26. ST-ONGE, M.P. Sleep-obesity relation: underlying mechanisms and consequences for treatment. *Obesity Reviews*, v. 18, n.1, p. 34-39, 2017. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/obr.12499>> Acesso em: 6 fev 2024.
27. TWENGE, J. M.; CAMPBELL, W. K. Associations between screentime and lower psychological well-being among children and adolescents: evidence from a population-based study. *Prev Med Rep.*, v. 12, p. 271-283, 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6214874/>> Acesso em: 23 fev 2024.