



I Congresso Internacional de Saúde, Pesquisa e Emergências – CISIPE 2026

Avaliação da sobrecarga digital, da qualidade do sono e da regulação emocional como marcadores de vulnerabilidade no desenvolvimento infantil

Assessment of Digital Overload, Sleep Quality, and Emotional Regulation as Markers of Vulnerability in Child Development

¹Beatriz Santos Ferreira Bagano Campos; ²Alice Pasquim Sugayama; ³Leonardo Francisco de Castro Sismeiro; ⁴Mylena Magalhães Massariol

¹ Médica, UNIRG

² Médica, Universidade Anhanguera-UNIDERP

³ Medicina, Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

⁴ Médica, Universidade Anhanguera-UNIDERP

 <https://doi.org/10.5281/zenodo.22756651>

RESUMO SIMPLES

Introdução: A expansão do uso de smartphones, tablets, videogames e outras formas de mídia digital modificou significativamente os hábitos cotidianos das crianças. A exposição excessiva ou inadequadamente regulada às tecnologias tem sido associada a alterações no sono, atenção, comportamento, regulação emocional e desempenho cognitivo. Entretanto, esses fatores frequentemente são avaliados de forma isolada, dificultando a compreensão de como interagem durante o desenvolvimento infantil. A identificação de padrões combinando exposição digital, qualidade do sono e funcionamento emocional pode representar uma abordagem relevante para reconhecer precocemente crianças com maior vulnerabilidade funcional.

Objetivo: Analisar as evidências disponíveis sobre a utilização da fadiga cognitiva, da sobrecarga decisória e de sinais comportamentais ou fisiológicos digitais como possíveis marcadores de vulnerabilidade em saúde mental, com ênfase em ansiedade, depressão, estresse psicológico e comprometimento funcional.

Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados PubMed, Scopus e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados os descritores "Screen Time", "Digital Media", "Children", "Sleep Quality", "Emotional Regulation", "Child Development", "Behavior" e "Mental Health", combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram considerados estudos publicados entre 2020 e 2026, disponíveis nos idiomas inglês, português ou espanhol, que investigassem crianças e apresentassem associações entre exposição a mídias digitais e desfechos relacionados ao sono, desenvolvimento cognitivo, regulação emocional, comportamento ou saúde mental. Foram excluídos relatos de caso, cartas ao editor, editoriais e estudos sem relação direta com a população pediátrica.

Resultados: As evidências disponíveis sugerem associação entre maior exposição às mídias digitais e redução da duração ou qualidade do sono, alterações de atenção e funções executivas, dificuldades de regulação emocional e determinados problemas comportamentais. A intensidade dessas associações parece variar conforme idade, duração e horário da exposição, conteúdo consumido, contexto familiar e características individuais da criança. Alterações do sono podem constituir um importante mecanismo intermediário, uma vez que a exposição digital, especialmente em períodos próximos ao horário de dormir, pode interferir no padrão de sono e consequentemente repercutir sobre funções cognitivas e emocionais. A avaliação conjunta desses domínios pode oferecer informações mais abrangentes do que a análise isolada do tempo de tela.

Conclusões: A sobrecarga digital representa um fator ambiental cada vez mais relevante para a saúde e o desenvolvimento infantil. A avaliação integrada da exposição digital, qualidade do sono e regulação emocional pode contribuir para a identificação de padrões de vulnerabilidade e para estratégias preventivas individualizadas.

Palavras-chave: Criança; Mídias Digitais; Tempo de Tela; Sono; Regulação Emocional; Desenvolvimento Infantil.

Referências:

CARTER, B. *et al.* Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: a systematic review and meta-analysis. **JAMA Pediatrics**, v. 170, n. 12, p. 1202-1208, 2016. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2016.2341.

STIGLIC, N.; VINK, E. E. 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, e023191, 2019. DOI: 10.1136/bmjopen-2018-023191.