

Saúde mental de crianças e adolescentes entra no radar após pandemia e avanço do uso de telas



A saúde mental de crianças e adolescentes ganhou ainda mais atenção após as mudanças provocadas pela pandemia de Covid-19. A interrupção da rotina escolar presencial, o período prolongado de isolamento social, a intensificação do uso de dispositivos eletrônicos e as transformações na dinâmica familiar passaram a fazer parte de um cenário que exige atenção de pais, educadores e profissionais de saúde.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) informou que, no primeiro ano da pandemia, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou 25%. Entre os fatores associados ao agravamento da saúde mental estão o isolamento social, a interrupção das atividades cotidianas, preocupações financeiras, medo, luto e redução do acesso a redes de apoio.

Dados mais recentes da própria OMS apontam que, em 2023, cerca de 1 em cada 7 adolescentes de 10 a 19 anos vivia com algum transtorno mental. Ansiedade e depressão estão entre os quadros mais frequentes nessa faixa etária.

Infância e perda da rotina de convivência

Para Rute Grossi, professora de Psicologia da UniCesumar Maringá, a interrupção da rotina presencial durante a infância pode ter afetado experiências importantes para o desenvolvimento social.

“A interrupção da rotina presencial na faixa entre 6 e 12 anos privou as crianças do ambiente escolar, essencial para a construção do senso de competência social, manejo de conflitos e frustrações.”

Segundo a especialista, a escola representa um espaço importante para que crianças desenvolvam habilidades de convivência, aprendam a lidar com diferenças e construam estratégias para enfrentar conflitos e frustrações.

Nesse contexto, a retomada das atividades presenciais não significa apenas o retorno às salas de aula, mas também a reconstrução de experiências de interação social que fazem parte do desenvolvimento infantil.

Uso de telas amplia desafio para famílias

Outro ponto de atenção é a relação das crianças e adolescentes com o ambiente digital. Durante o

período de isolamento, celulares, computadores, tablets e videogames passaram a ocupar ainda mais espaço na rotina de muitas famílias.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda que adolescentes entre 11 e 18 anos tenham o uso de telas e jogos limitado a duas a três horas por dia, evitando que esse período avance pela noite. A entidade também orienta que não sejam utilizados dispositivos durante as refeições e que haja desconexão de uma a duas horas antes de dormir.

A orientação não significa simplesmente retirar os dispositivos, mas estabelecer limites e criar alternativas de convivência. Atividades esportivas, contato com a natureza, encontros presenciais e momentos de convivência familiar são apontados pela SBP como estratégias importantes para equilibrar a relação com a tecnologia.

Para Rute Grossi, o excesso de estímulos digitais pode reduzir os momentos de pausa e de interação direta, dificultando a elaboração de frustrações e experiências emocionais.

“A mediação por algoritmos e a oferta ininterrupta de conteúdos nas redes sociais limitam os momentos de ócio, tédio e pausa necessários à simbolização do sofrimento e à vivência de frustrações”, afirma a professora.

Atenção aos sinais que ultrapassam a fase da adolescência

Nem toda mudança de comportamento representa necessariamente um transtorno mental. Alterações emocionais podem fazer parte do próprio processo de desenvolvimento. O alerta aumenta quando os sintomas permanecem por períodos prolongados e começam a interferir na rotina.

Entre os sinais que merecem atenção estão mudanças persistentes no sono e no apetite, queda no desempenho escolar, isolamento social, irritabilidade frequente, perda de interesse por atividades que antes proporcionavam prazer e recusa recorrente em participar de atividades sociais.

A identificação de um possível transtorno, entretanto, depende de avaliação profissional. A presença isolada de um desses sinais não é suficiente para estabelecer um diagnóstico.

Família também precisa reconstruir a rotina

As mudanças provocadas pela pandemia alcançaram também a organização das famílias. Trabalho, estudo e lazer passaram a ocupar, muitas vezes, o mesmo espaço físico, modificando horários, limites e formas de convivência.

Nesse cenário, a especialista defende que a reconstrução dos vínculos familiares passa menos pela imposição de regras rígidas e mais pela presença cotidiana e pelo diálogo.

“A presença diária e constante, como uma refeição sem celular ou uma conversa, é mais eficaz do que a imposição de regras rígidas sem diálogo”, afirma Rute Grossi.

A proposta é estabelecer limites combinados com os adolescentes, mantendo espaços de diálogo e convivência que permitam aos jovens desenvolver autonomia sem perder referências familiares.

Saúde mental exige atenção contínua

O cenário reforça a necessidade de tratar a saúde mental de crianças e adolescentes como uma questão que envolve família, escola, profissionais de saúde e sociedade.

A OMS destaca que transtornos mentais entre jovens são comuns e que a identificação precoce e o acesso adequado a serviços de saúde podem contribuir para reduzir impactos no desenvolvimento e na vida adulta.

Ao mesmo tempo, o avanço da tecnologia exige novas formas de mediação. Para especialistas, o desafio não está apenas em reduzir o tempo diante das telas, mas em garantir que crianças e adolescentes tenham oportunidades reais de convivência, atividade física, descanso, diálogo e desenvolvimento emocional.

Foto: Divulgação

*<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/8833/saude-mental-de-criancas-e-adolescentes-entra-no-radar-apos-pandemia-e-avanco-do-uso-de-telas>
em 21/09/2026 06:31*