

USO DE TELAS E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Anna Clara Sampaio Lima¹; Alexandre Vitor Resende de Albuquerque¹; Bianca Ravenna da Silva Sousa¹; Camilla Ferraz Resende Carvalho¹; Danillo da Silva Frota¹; João Victor de Oliveira Motta¹; Keyty Luana dos Santos¹; Tammy Alves Rocha¹; Carla Kelly Barroso Sabino²

INTRODUÇÃO: O uso excessivo de telas por crianças e adolescentes tem se mostrado um fator preocupante para a saúde mental, sendo associado a problemas como distúrbios de sono, depressão e pensamentos suicidas. Estudos revelam que muitos são expostos a conteúdos que funcionam como gatilhos emocionais, abordando temas como alimentação, drogas e suicídio. Além disso, o uso de dispositivos eletrônicos durante a noite prejudica a qualidade do sono devido à exposição excessiva da luz azul dos dispositivos, criando uma dependência emocional que pode ser comparada ao vício em substâncias ilícitas, agravando ainda mais a vulnerabilidade emocional. **OBJETIVO:** Investigar os efeitos do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, realizada a partir de artigos nacionais e internacionais publicados nos últimos 5 anos, disponíveis nas bases de dados Pubmed e Portal de Periódicos CAPES, utilizando os descritores: “Screen time”, “Mental Health” e “Children”. **RESULTADO:** A partir das análises realizadas, observou-se que o uso excessivo de mídias digitais por crianças e adolescentes está associado a problemas na saúde mental e no desenvolvimento neurocognitivo dessa população, afetando sua evolução intelectual. A exposição precoce às mídias digitais, intensificada pelo aumento do uso de telas e pela redução das atividades físicas durante a pandemia de COVID-19, resultou em uma elevação significativa na ocorrência de sintomas depressivos, transtornos de ansiedade, insônia e dificuldades nos relacionamentos interpessoais. O tempo excessivo de visualização de telas impacta estruturas cerebrais específicas, como o córtex pré-frontal e o hipocampo, levando ao subdesenvolvimento neurológico e prejudicando funções cognitivas e emocionais. Além disso, a luz azul emitida por dispositivos eletrônicos pode desregular o ciclo circadiano, resultando em distúrbios do sono que agravam os problemas de saúde mental. A falta de mediação parental, hábitos alimentares inadequados e a ausência de interações sociais saudáveis, quando combinadas com o uso desequilibrado das tecnologias digitais, comprometem gravemente o bem-estar dos jovens, contribuindo para o surgimento de doenças psíquicas, como o TDAH, e danos à saúde física, como a obesidade. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que, dessa forma, o uso excessivo de mídias digitais por crianças e adolescentes, agravado pela pandemia, resulta em sérias consequências, como o aumento de sintomas depressivos, problemas de relacionamentos entre os jovens, transtornos de ansiedade e até mesmo obesidade, devido ao sedentarismo, além de prejudicar o sono. Esses fatores afetam negativamente o bem-estar dos jovens e a formação de relacionamentos interpessoais saudáveis. A mediação parental é importante para mitigar esses riscos, visto que a falta de supervisão intensifica os efeitos negativos. Portanto, estabelecer limites e promover interações sociais saudáveis é essencial para garantir um desenvolvimento equilibrado e positivo para as crianças e os adolescentes.

Palavras-chave: Crianças e adolescentes; Uso de mídias digitais; Desenvolvimento neurocognitivo; Distúrbios mentais.

¹ Discente do curso de medicina na UniFacid, Teresina-PI. luesandro2014@gmail.com

² Docente do curso de medicina na UniFacid, Teresina-PI

REFERÊNCIAS:

- COSTA, Igor Martins et al. Impacto das Telas no Desenvolvimento Neuropsicomotor Infantil: uma revisão narrativa Impact of Screens on Child Neuropsychomotor Development: a narrative review. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 5, p. 21060-21071, 2021.
- GRILLO, G. P., FRÓES, D. N. S., BACHETTI, L. G., Marra, L. J., De Oliveira, M. D., Gurgel, M. V. G., Bergo, P. A., & Curto, H. N. (2023). Impacto do uso excessivo de multtelas no comportamento e saúde mental de crianças e adolescentes. *Brazilian Journal of Health Review*, 6(2), 6841–6851. <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n2-188>
- PAULUS, M. P., ZHAO, Y., POTENZA, M. N., AUPPERLE, R. L., BAGOT, K. S., TAPERT, S. F. (2023). Screen media activity in youth: A critical review of mental health and neuroscience findings. *Journal of Mood and Anxiety Disorders*, 3(100018), 100018. <https://doi.org/10.1016/j.xjmad.2023.100018>
- PRIFTIS, N., PANAGIOTAKOS, D. (2023). Screen time and its health consequences in children and adolescents. *Children (Basel, Switzerland)*, 10(10). <https://doi.org/10.3390/children10101665>