

REVISTA
FAROL**EDIÇÃO ESPECIAL DE RESUMOS EXPANDIDOS**
ANAIS DO EVENTO XIX JORNADA CIENTÍFICA E XIV FAROL
INTEGRAÇÃOISSN Eletrônico: **2525-5908**

revista.farol.edu.br

ISSN Impresso: **1807-9660**

Ed. Especial. V. 3. N. 3. 2024 - SETEMBRO

Contato: revista@farol.edu.br**IMPACTOS DO USO DE TELAS NA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E**
ADOLESCENTES:
Uma Revisão BibliográficaKethlen Santos Pereira ¹; Roger Giovane Rodrigues ²

Resumo: Este resumo expandido visou investigar os efeitos do uso excessivo de dispositivos digitais nessa faixa etária. É importante salientar que o uso excessivo de dispositivos digitais, bem como, uso precoce e prolongado de telas, podem acarretar problemas de saúde mental como a ansiedade. A metodologia adotada consistiu na construção de uma revisão bibliográfica de renomados autores abordando o método qualitativo, explorando autores entre 2017 a 2023. O objetivo adotado, consiste em analisar estudos que mensurem sobre o impacto do uso de telas na saúde mental de crianças e adolescentes. Recomenda-se neste estudo, o uso de políticas públicas e intervenções educacionais para promover um uso equilibrado da tecnologia desde a infância.

Palavras-chave: Telas; Saúde Mental; Crianças e adolescentes; Excesso de telas.

1 INTRODUÇÃO

Este estudo se propõe a realizar uma revisão bibliográfica sobre o “impacto do uso de telas” devido a crescente disposição de telas por crianças e adolescentes terem provocado inúmeros impactos na saúde mental. Embora as telas possibilitem fontes enriquecedoras de experiências, o seu uso exagerado tem provocado diversos níveis de atraso no desenvolvimento cognitivo e social, bem como, emocionais e comportamentais.

Os objetivos deste estudo consistem em analisar criticamente o referencial teórico disponível sobre os impactos do uso de telas na saúde mental de crianças e adolescentes,

¹ Acadêmica do curso de Psicologia. E-mail: santoskethlen0123@gmail.com

² Especialista em Gestão Educacional e Docência do Ensino Superior e em Teoria Psicanalítica. Graduado em Psicologia. E-mail: roger.rodrigues@farol.edu.br

identificar padrões de comportamento associados ao uso excessivo de dispositivos digitais e propor recomendações para mitigar esses impactos.

O referencial teórico abordou a dualidade do impacto das telas, apresentando tanto seus benefícios quanto seus malefícios no desenvolvimento infantojuvenil, sendo levantadas informações de pesquisas que associam o uso precoce e excessivo de telas correlacionados com problemas de saúde mental e cognitiva.

A metodologia adotada para esta revisão bibliográfica consiste na análise crítica de estudos e pesquisas disponíveis sobre o tema, abrangendo artigos científicos, relatórios de organizações de saúde e recomendações de instituições especializadas, como a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).

Este estudo busca compreender os impactos do uso de telas na saúde mental de crianças e adolescentes, buscando apresentar elementos que possam contribuir para um uso saudável e equilibrado de tecnologia digital para este público.

2 METODOLOGIA

A metodologia utilizada para o resumo expandido deste estudo envolveu a realização de uma pesquisa bibliográfica qualitativa para análise de dados. Os materiais pesquisados incluíram artigos, livros e plataformas como Google Acadêmico, *Scielo* e *PePsic*.

Foi estabelecido o período de análise de 2017 a 2023, com o objetivo de compreender as perspectivas ao longo desse intervalo temporal. A principal proposta do estudo foi investigar os motivos do uso indiscriminado das telas e seus impactos na demanda.

3 ANÁLISE E COMENTÁRIO DO CONTEÚDO

Desde o momento em que os meios de comunicação abriram espaço para a população infantojuvenil, tem-se notado o impacto tanto negativo quanto positivo no desenvolvimento cognitivo e social destas. Do lado negativo observa-se que podem provocar um atraso no desenvolvimento das funções cognitivas quando usado de forma desenfreada e do ponto de vista positivo é notável que estas fontes são enriquecedoras, permitindo com que as crianças vivenciem indiretamente lugares e eventos que vão além de suas experiências normais (Anderson; Subrahmanyam, 2017).

O que se mostra como preocupante não é o uso em si das telas, mas sim o contato excessivo de crianças e adolescentes com este meio, provocando alterações no seu processo de desenvolvimento. Segundo pesquisa realizada pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade (CETIC, 2003), 95% da população de 9 a 17 anos apresentou-se como usuária de Internet no país, o que representa 25 milhões de pessoas.

A geração atual encontra-se submersa no meio tecnológico e da informação, isso possibilita um leque de necessidades satisfeitas e não satisfeitas por parte dos usuários, a não compreensão das necessidades pode tornar-se prejudicial no que diz respeito ao uso excessivo das telas. A partir da geração de 1980, as pessoas se tornaram dependentes da tecnologia, com o foco em manter-se sempre conectados ao mundo tecnológico, na perspectiva de diminuir o sentimento de solidão (Cunha; Resende; Silva, 2022, p. 4, Apud Santrock, 2014).

Com base nos pressupostos acima, o presente artigo visa elencar os impactos causados na saúde mental de crianças e adolescentes em decorrência do uso indiscriminado das telas. Segundo Cunha, Resende e Silva (2022) apesar de não ser tão notório, o excesso de tecnologia pode modificar e alterar o comportamento humano, como na rotina e necessidades básicas, que ocasiona problemas emocionais, agressividade e dependência.

Quando ocorre o uso precoce, excessivo e prolongado da internet, jogos online ou redes sociais durante a infância, isso acarreta efeitos em longo prazo e prejuízos à saúde mental, psicológica e cognitiva. Embora a internet, os avanços tecnológicos e redes sociais tenham facilitado o acesso à comunicação e a busca de informações, além de se tornarem uma importante ferramenta de contato social, a exposição excessiva aos ambientes digitais pode se tornar problemática, trazendo consequências para o bem-estar e a saúde dos usuários (Ribeiro, 2022, p. 6).

Segundo pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2016) o uso prematuro e em excesso das telas como jogos *online*, redes sociais, plataformas de filmes e vídeos na *Internet* pode causar prejuízos de socialização e cognição; transtornos mentais, aumento de ansiedade, violência, *cyberbullying*, transtornos de sono e alimentação, sedentarismo, problemas auditivos, visuais, posturais e lesões por esforço repetitivo.

Crianças cada vez mais cedo vem tendo acesso aos aparelhos eletrônicos dos pais e da casa, sempre com o objetivo de “manter a criança sem fazer bagunça”. Esta interpretação pode ser denominada como distração passiva, levando a criança a focar a atenção no consumo de jogos e vídeos, o que é muito diferente do brincar realista, direito este universal e

necessário para toda criança em desenvolvimento cerebral e mental (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019).

É notável o impacto que o uso descontrolado das telas pode causar nessa população. Para evitar que tais consequências ocorram, existem algumas recomendações a serem seguidas para que o tempo de tela diário seja favorável ao nível de desenvolvimento para esta faixa etária.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (2020), que conta com mais de 25.000 médicos pediatras no Brasil, responsáveis por cuidar do desenvolvimento infantojuvenil traz algumas prevenções a respeito desta temática:

- Crianças menores de 2 aos, precisam evitar telas sem necessidade;
- Limitar o tempo de telas em crianças com idade de 2 a 5 anos mantendo a supervisão de pais/cuidadores/responsáveis, permitindo 1 hora por dia;
- Permitir entre 1 a 2 horas por dia para crianças entre 6 a 10 anos (com supervisão);
- Entre 11 a 18 anos, ter um controle de tempo de telas e jogos de videogames a 2-3 horas/dia, não permitir que virem à noite jogando;
- Não permitir isolamento no quarto com televisão, computador, tablet, celular, smartphones ou com uso de *webcam*; estimular o uso nos locais comuns da casa;
- É recomendado que, para todas as faixas etárias, o uso de telas durante as refeições seja proibido, e que haja uma desconexão de 1-2 horas antes de dormir.
- Alternativas saudáveis, como atividades esportivas, exercícios ao ar livre ou interações diretas com a natureza, devem ser oferecidas, sempre sob supervisão responsável.
- É aconselhável estabelecer regras saudáveis para o uso de equipamentos e aplicativos digitais, além de implementar medidas de segurança, como senhas e filtros apropriados para toda a família. É importante incluir momentos de desconexão e promover maior convivência familiar.
- Recomenda-se identificar, avaliar e diagnosticar precocemente o uso inadequado, excessivo, prolongado, problemático ou tóxico de dispositivos eletrônicos por parte de crianças e adolescentes, visando a intervenção imediata e a prevenção de transtornos físicos, mentais e comportamentais associados ao uso problemático e à dependência digital.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a pesquisa, nota-se uma ampla gama de evidências que corroboram a preocupação crescente em relação aos efeitos negativos do uso indiscriminado de telas na saúde mental dessa faixa etária. Mediante literatura revisada, é possível perceber que podem apresentar déficits cognitivos, ansiedade, dificuldade de sono e até mesmo desenvolvimento de depressão associado ao uso excessivo de dispositivos digitais.

No entanto, foram identificadas limitações em alguns estudos, como a falta de consenso em relação aos critérios para definir o uso excessivo de telas e a escassez de pesquisas longitudinais que abordem o impacto a longo prazo desse fenômeno.

Dentre os conceitos abordados, é possível perceber que os objetivos propostos foram alcançados, permitindo uma compreensão dos desafios enfrentados pela saúde mental de crianças e adolescentes em um mundo cada vez mais digitalizado.

Espera-se que este estudo contribua para a sensibilização de pais, educadores, profissionais de saúde e formuladores de políticas públicas, para que possam analisar e dar uma ênfase maior a saúde mental das crianças e adolescentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSON, D. R.; SUBRAHMANYAM, K. Digital screen media and cognitive development. *Pediatrics*, v. 140, p. S57-S61, nov. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29093033/>. Acesso em: 28 nov. 2023.

CETIC. Pesquisa TIC Kids Online Brasil. NIC.br|CETIC.br. Disponível em: <https://cetic.br/pt/noticia/tic-kids-online-brasil-2023-criancas-estao-se-conectando-a-internet-mais-cedo-no-pais/>. Acesso em: 28 nov. 2023.

CUNHA, A; RESENDE, I; SILVA, J. A relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental dos adolescentes. Trabalho de conclusão do curso de Psicologia do Centro Universitário Uma/Barreiro, 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/30898>. Acesso em: 28 nov. 2023.

RIBEIRO, P. Consequências do uso abusivo da internet na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de graduação em Medicina da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, 2022. Disponível em: <http://www.repositorio.bahiana.edu.br/jspui/handle/bahiana/6840>. Acesso em: 02 mai. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Manual de Orientação: Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital. Departamento de Adolescência. Rio de Janeiro: SBP, 2016. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbp-lanca-conjunto-de-orientacoes-em-defesa-da-saude-das-criancas-e-adolescentes-na-era-digital/>. Acesso em: 28 nov. 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Manual de orientação: menos telas, mais saúde. Grupo de trabalho em saúde na era digital. Rio de Janeiro: SBP, 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas__MaisSaude.pdf. Acesso em: 28 nov. 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). SBP atualiza recomendações sobre saúde de crianças e adolescentes na era digital. Rio de Janeiro: SBP, 2020. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbp-atualiza-recomendacoes-sobre-saude-de-criancas-e-adolescentes-na-era-digital/>. Acesso em: 02 maio. 2024.

Recebido em maio de 2024
Publicado em setembro de 2024
