



Trabalhos Científicos

Título: Uso De Smartphones Por Adolescentes E Sua Relação Na Rotina Diária Quanto A Alimentação, Escola E Sono

Autores: GABRIEL COELHO DE ALENCAR (UNIVERSIDADE CATÓLICA DE PERNAMBUCO), SÔNIA MARIA TAVARES DE ALBUQUERQUE GOMES (UNIVERSIDADE CATÓLICA DE PERNAMBUCO), MARIA DE FÁTIMA MARINHO DE SOUZA (UNIVERSIDADE CATÓLICA DE PERNAMBUCO)

Resumo: O uso de smartphones facilita o acesso às mídias sociais e o uso excessivo dessas tecnologias online podem levar a vários riscos sociais e de saúde, incluindo redução da qualidade do sono e piora do rendimento acadêmico. Cada vez mais têm-se associado o uso problemático da internet e ao uso problemático de smartphones com problemas de internalização e externalização em crianças e adolescentes. Analisar o uso de smartphones por adolescentes acompanhados no setor de hebiatria em ambulatório-escola e sua relação na rotina diária quanto a alimentação, escola e sono. Estudo observacional, descritivo e quantitativo, realizado entre março e abril de 2023. A população foi composta por adolescentes acompanhados em ambulatório-escola, localizado no Recife/PE. Os dados foram coletados através de questionário próprio e autoaplicável. Estudo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa - CAAE: 64088722.0.0000.5206. 40 adolescentes responderam ao questionário, 62,5% do sexo feminino. A faixa-etária variou entre 10 e 16 anos, sendo: 40% possuíam idade entre 10-12 anos, 22,5% entre 13-14 anos e 37,5% entre 15-16 anos. A maioria frequentava a escola (95%) e estavam no ensino fundamental (72,5%). Em relação ao uso de smartphones, 80% possuíam seu próprio aparelho. É preocupante que 30% dos adolescentes relataram utilizar o smartphone por mais de nove horas por dia, 32,5% utilizavam entre 06-09 horas/dia e 32,5% utilizavam entre 03-06 horas/dia. Apenas 5% dos adolescentes utilizavam os smartphones por menos de três horas ao dia. Evidenciou-se que 52,5% dos adolescentes possuem o hábito de ficar no smartphone até pegar no sono. A maior parte dos adolescentes vão dormir entre 22h e 00h (47,5%) e 15% dormem após 00h. A maioria dos adolescentes acordam entre 08-10h ou entre 06-08h, respectivamente 37,5% e 35%. Os adolescentes também relataram que 65% possuem horário de estudo em casa, 42,5% apresentam dificuldades de aprendizado na escola e 12,5% já reprovaram. Ressalte-se que aqueles que fazem uso de smartphone por período superior a 9 horas diárias são os mesmos que apresentaram tendência a acordar mais tarde e, conseqüentemente, realizar de forma tardia a primeira refeição do dia. Além disso, 97,5% dos adolescentes indicaram fazer uso de smartphone durante as principais refeições do dia. É preciso a participação expressiva e efetiva dos pais e da escola sobre a conscientização desses jovens, com apoio de equipe multiprofissional. Os adolescentes, por ainda se encontrarem em desenvolvimento neurológico, acabam por não perceberem os riscos que tal exposição poderá ocasionar na saúde a curto e longo prazos. Outra medida bastante eficiente seria através da Política Nacional de Saúde dos Adolescentes, criar, a exemplo do NASF, o Núcleo de Apoio Escolar, que com equipe multidisciplinar, promoveria encontros com adolescentes, utilizando dinâmica de grupo, com abordagem biopsicossocial, focando em ações educativas que leve à resiliência e protagonismo adolescente.