

Trabalhos Científicos

Título: Impacto Do Uso Excessivo De Telas Digitais No Desenvolvimento Cognitivo, Social E Mental De Adolescentes De 10 A 19 Anos: Uma Revisão Sistemática

Autores: SOPHYA SOUZA TOSCANO (UIVERSIDADE PARAENSE), ANA LUISA BATISTA DA SILVA (UNIVERSIDADE PARANAENSE), RAFAELLA SILVA DIAS (UNIVERSIDADE PARANAENSE), ISADHORA CORREIA PEREIRA (UNIVERSIDADE PARANAENSE), RAFAELA GUIMARÃES DE OLIVEIRA (UNIVERSIDADE PARANAENSE)

Resumo: A adolescência representa a transição da infância para a vida adulta, com intensas transformações físicas, cognitivas, psicossociais e mentais, bem como por alterações hormonais e de sono. Embora compartilhem características, os adolescentes manifestam comportamentos diversos, influenciados pelo contexto e experiências que vivenciam (LOPES, BRITTO, 2025). Inegavelmente, nas últimas décadas, o uso de dispositivos eletrônicos cresceu entre os adolescentes, oferecendo oportunidades de aprendizado, lazer e interação social, porém o uso excessivo das telas tem gerado preocupação crescente entre pais, educadores e profissionais de saúde. Avaliar através de uma revisão sistemática, os impactos do uso excessivo de telas digitais no desenvolvimento cognitivo, social e mental de adolescentes entre 10 e 19 anos, relacionado à má gestão do tempo de tela, com aumento de transtornos mentais, sedentarismo e obesidade. Foi realizada uma revisão sistemática baseada na estratégia PVO para seleção de artigos em bases científicas com descritores como “adolescência”, “tempo de tela” e “impactos”. Após a triagem e aplicação dos critérios de elegibilidade, quatro estudos foram incluídos na síntese qualitativa. Os estudos evidenciam que dispositivos eletrônicos e smartphones são amplamente utilizados por adolescentes entre 10 a 19 anos que passam por uma importante fase de desenvolvimento. (LOPES, BRITTO, 2025). Apesar dos fatores benéficos, o uso desses aparelhos está relacionado a prejuízos cognitivos, emocionais e comportamentais (VASCONCELOS et al., 2023). Os resultados evidenciaram que o grupo de adolescentes que possuem acesso de mais de oito horas por dia, apresentam valor elevado de IMC (LOPES, BRITTO, 2025). Além disso, foi observado que o estímulo sensorial constante das telas pode contribuir para alterações estruturais cerebrais ocasionando déficits do desenvolvimento cognitivo. Também é documentado que o tempo de exposição a tela exacerbado é conhecido por aumentar o volume de matéria cinzenta do cérebro, aumentando o risco de distúrbios mentais e aquisição de memória (DE ARAÚJO FROTA et al., 2024).. Cabe ressaltar, que o abuso de telas, especialmente nas meninas dobrou-se as chances de desenvolver baixa autoestima e transtornos alimentares (CHU et al., 2024). Já os jogos eletrônicos estão associados a comportamentos agressivos, Transtorno Opositivo Desafiante (TOD), Transtorno Obsessivo compulsivo (TOC), depressão e ideação suicidas (DE ARAÚJO FROTA et al., 2024). A revisão apontou que o uso inadequado, contribui para transtornos mentais, alimentares, sócioemocionais e cognitivos, reforçando a importância da monitoração do tempo de tela, e do incentivo a atividades não digitais. A produção científica contribui para o avanço do conhecimento e a qualificação das práticas de promoção à saúde mental e ao desenvolvimento saudável relacionado ao tema estudado.