



## Trabalhos Científicos

**Título:** Alerta Quanto Ao Uso De Tela Entre Crianças Em Idade Escolar

**Autores:** GABRIEL PERES DOS SANTOS (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE), CAROLINA MENDES PEREIRA (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE), ALICE MENDES DUARTE (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE), LETÍCIA MARIA FERNANDES DE OLIVEIRA (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE), BRUNO MENESCAL PINTO DE MEDEIROS (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE), CARLA ADRIANE LEITE MELLO (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE), RAPHAEL ALEXANDRE FILGUEIRAS (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE), LEONARDO MOURA FERREIRA DE SOUZA (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE), ANA LUIZA BRAGA DE MACEDO LOMBARD (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE), ANNICK BEAUGRAND (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE)

**Resumo:** Introdução: O uso de telas integra o cotidiano de crianças e adolescentes, e preocupações inerentes como o tempo excessivo de exposição e seu impacto nas etapas de desenvolvimento cognitivo. Objetivo: Apresentar a problemática do uso excessivo de telas em um grupo escolar. Participantes e método: Foi realizada uma intervenção presencial em uma escola com alunos do 1º ano a 3ª série, indagando horas de sono e tempo de exposição à tela. Os dados foram coletados com os alunos, por graduandos do curso de Medicina, supervisionados por um pediatra. Resultados: Setenta e sete crianças e adolescentes, de 6 a 18 anos, participaram da intervenção. O tempo médio de uso de telas foi de 4 h/dia (0 a 15 h), com 62,33% dos alunos expostos por mais de 2 h/dia, extrapolando as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), sendo 21 deles (27,27%) menores de onze anos. Entre os alunos de 11 a 18 anos, 27 (35,06%) passavam mais de 3 h/dia. Quanto à higiene do sono, a média foi de 8,44 h/noite (3,5-12h/noite), com 37,66% dos alunos dormindo menos do que o recomendado pela SBP. Entre as crianças com exposição superior a 2h/dia à tela, 48% têm menos horas de sono do que o recomendado pela SBP. Conclusão: O uso excessivo de telas revela a urgente necessidade de conscientização de pais e escolas sobre danos à saúde, com impactos cognitivos, no aprendizado e na atenção. Sendo altamente prejudicial na higiene do sono, essencial ao neurodesenvolvimento.