Trabalhos Científicos

Título: Impacto Do Uso Prolongado De Telas No Sono E Desenvolvimento Infantil

Autores: VINICIUS TADEU MROZINSKI (UNICEPLAC), MARIA LUISA GINUINO CARVALHO (UNICEPLAC), SAMUEL SOTERO LOURENÇO (UNICEPLAC), LOHANY CHRISTINY CAMPOS RODRIGUES (UNIEURO), RAFAEL PINTO SILVEIRA (UNICEPLAC), DEIVYS RÓGERES LELES DOS SANTOS (UNB), ANA CAROLINA PESSOA FLORENCIO (UNICEPLAC), JÚLIA OLIVEROS SANTAREM (UNB), JOÃO VICTOR ALMEIDA CHAVES (UNICEPLAC)

Resumo: Atualmente, é comum que crianças pequenas tenham acesso irrestrito a celulares, smartphones, notebooks e videogames, tanto em casa quanto em creches, escolas e outros locais, como restaurantes e carros. Esse comportamento, conhecido como distração passiva, difere do brincar ativamente, um direito universal essencial para o desenvolvimento cerebral e mental. O uso excessivo de telas por crianças e adolescentes pode prejudicar o estabelecimento das rotinas de sono e vigília, essenciais para a produção dos hormônios necessários ao crescimento físico e mental harmonioso. Problemas de sono são cada vez mais frequentes e associados a transtornos mentais precoces. O brilho das telas, especialmente a luz azul, bloqueia a melatonina, dificultando o sono profundo e aumentando pesadelos e terrores noturnos. Isso resulta em sonolência diurna, problemas de memória e concentração, diminuição do rendimento escolar e sintomas de transtorno do déficit de atenção e hiperatividade. O objetivo principal deste estudo é investigar a associação entre o uso prolongado de telas e os efeitos no sono e desenvolvimento infantil. A revisão de literatura foi realizada utilizando as bases de dados PubMed, Scopus e Web of Science, com os termos ´uso de tela´, ´sono infantil´, ´desenvolvimento infantil´ e ´comportamento´. Foram incluídos estudos publicados entre 2010 e 2023, em inglês e português, que abordassem a relação entre o uso de telas e seus efeitos no sono e desenvolvimento infantil. Os resultados preliminares indicam que o uso prolongado de telas está significativamente associado a problemas de sono, como insônia e sono de má qualidade. Aproximadamente 35% das crianças que utilizam telas por mais de 4 horas diárias apresentam dificuldades para dormir, em comparação com 10% das crianças que usam telas por menos de 1 hora. Além disso, o uso excessivo de telas foi correlacionado com pior desempenho cognitivo e comportamental, com impactos observados na atenção, memória e habilidades sociais. Conclui-se que o uso prolongado de telas está diretamente associado a problemas de sono e alterações no desenvolvimento infantil. Crianças que passam mais de quatro horas diárias em dispositivos eletrônicos apresentam maior risco de de insônia, sono não reparador, dificuldades cognitivas e comportamentais. Dessa maneira, para mitigar esses efeitos, é essencial estabelecer limites no tempo de tela, criar uma rotina em relação a hora de dormir, promover atividades físicas e interações sociais para que haja um desenvolvimento saudável e um sono reparador.