

Trabalhos Científicos

Título: Uso De Telas Por Crianças E Suas Múltiplas Consequências: Uma Revisão Bibliográfica.

Autores: DAIANE SOETHE COAN (UNESC - UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL DE SANTA CATARINA), CHRISTIAN DAMAS (UNESC - UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL DE SANTA CATARINA), NICOLI SANTANA DA SILVA (UNESC - UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL DE SANTA CATARINA), YURI RAFAEL JAQUES DA ROSA (UNESC - UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL DE SANTA CATARINA), PATRÍCIA CECHINEL MENDES VIANA (UNESC - UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL DE SANTA CATARINA), JORGE EDUARDO ZANCHI PERSSON (UNESC - UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL DE SANTA CATARINA)

Resumo: A consequência mais conhecida devido ao uso de telas é o atraso para o início do sono. Além disso, é visto o aumento dos despertares noturnos, casos de insônia, sonolência diurna, ronco e a diminuição do número de horas dormidas no total (Curvelo et al., 2024., da Silva et al., 2021). A alteração do sono, leva a reações em cascata: a procura por alimentos hipercalóricos e hiperpalatáveis, associada ao próprio sedentarismo e aumento dos casos de obesidade. É vista a associação direta em maior tempo de uso de telas, com o menor consumo de frutas e hortaliças (da Silva et al., 2021). Crianças que assistiam duas ou mais horas de TV por dia, tinham até duas vezes mais chances de serem grandes consumidoras de refrigerantes (Shqair, A. Q et al., 2019). Esse fator causal é responsável por gerar subnutrição, obesidade e o aumento do número de cáries, o que afeta diretamente a fisiologia bucal das crianças e é considerada um problema de saúde pública, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) (Shqair, A. Q et al., 2019). Dentro do tema, foi visto que os casos de bruxismo acordado são mais numerosos em crianças que utilizam telas por mais de duas horas (Silva, S. E. et al., 2022). Todas as consequências supracitadas, estão abraçadas com as disfunções psiquiátricas. Envolve aumento dos sintomas internos, como isolamento, falta de atenção e queda de rendimento escolar. E sintomas externos, como ansiedade, violência e inquietação (Cesar Borges et al., 2022). Analisar o impacto do uso de telas em crianças. A plataforma PubMed foi plataforma utilizada para procura de artigos de origem brasileira que analisaram o uso de telas em crianças menores de 18 anos. Além de uma referência ser oriunda da Revista Saúde. Foram incluídos estudos publicados na íntegra na língua inglesa ou portuguesa, publicado entre os anos de 2014-2024. Que analisavam as alterações de sono, alimentação e outras problemáticas em crianças associadas com o uso de telas. O período da pesquisa ocorreu no mês de junho de 2024, foram identificados 257 artigos a partir da estratégia de busca. Após exclusão de títulos que não atendiam aos critérios de exclusão, 7 estudos observacionais foram incluídos para análise. Dentre os estudos analisados, houve associação a exposição às telas e aumento dos níveis de estresse e ansiedade, maior prevalência de casos de bruxismo e obesidade. Além disso, foi encontrado redução na qualidade e quantidade do sono, com conseqüente menor capacidade de aprendizado e memorização. Ademais, foi encontrado associação direta entre a duração da exposição à quantidade de açúcar consumido, podendo estar envolvido com o aumento de problemas odontológicos. Com base nos estudos analisados, o tempo de exposição às telas parece estar associado à qualidade e quantidade de sono, o que altera a alimentação, o comportamento e a saúde bucal infantil. Tais fatores impactam diretamente o desenvolvimento infantil.