

## Trabalhos Científicos

**Título:** Sonhos Digitais: O Impacto Do Uso De Telas No Sono - Uma Revisão Narrativa

**Autores:** GABRIEL DE SOUZA AMOURY (UNIVERSIDADE DE FORTALEZA), PEDRO HUGO DE SOUSA SAMPAIO (UNIVERSIDADE DE FORTALEZA), ANA CLARA ALENCAR BENEVIDES (UNIVERSIDADE DE FORTALEZA), LUMA MARIA FIGUEIREDO SANTANA (UNIVERSIDADE DE FORTALEZA), NELCIO SOARES SEGUNDO (UNIVERSIDADE DE FORTALEZA)

**Resumo:** O sono é essencial para o desenvolvimento físico e cognitivo, especialmente na infância. Atualmente há um grande uso de telas pelas crianças e adolescentes, em especial, antes de dormir, atrapalhando a eficiência e restauração do sono. Esse estudo objetiva analisar, por meio de estratégia de avaliação crítica, artigos recentes de uma base de dados internacional que estudaram como o uso de telas pode afetar o sono entre crianças e adolescentes e os aspectos culturais relacionados a esse uso na faixa etária estudada. Trata-se de uma análise qualitativa e transversal mediante avaliação de estudos que ajuízam o prejuízo da exposição indiscriminada de aparelhos eletrônicos no sono, utilizamos a plataforma Google Acadêmico com a análise de publicações entre 2018-2024, com os descritores telas, infância e sono, com a metodologia PICO [Paciente, Intervenção, Comparação e 'Outcomes' (desfecho)], com estudos internacionais e gratuitos, resultando em 39 estudos, dos quais, 7 foram selecionados. Ao final, foi feita uma análise detalhada desses trabalhos sobre a disseminação do uso de telas entre jovens. Desses 7 estudos, destacam-se os seguintes pontos: Crianças e adolescentes estão em um desenvolvimento físico e emocional. Na primeira infância a plasticidade neural é máxima, o sono tem um enorme impacto no desenvolvimento cognitivo da criança. Foi observado que o uso de telas interfere na qualidade do sono. Um estudo realizado por Hale et al. (2018), na América do Norte, aparelhos com o brilho máximo reduziram a melatonina após somente 2 horas de uso. Esse hormônio atua no ritmo circadiano e regulação do sono. Uma revisão de literatura, constatou que o uso de eletrônicos resultaram em um sono insuficiente para 30% de crianças e a maior parte dos adolescentes, evidenciando o impacto entre uso de telas e o tempo e qualidade do sono. Segundo um estudo de 2018, para cada 1 hora adicional de televisão, as crianças dormem 7 minutos a menos, mostrando o malefício dessa prática no sono. Conforme revisão sistemática feita por Stiglic et al. (2019), há uma associação entre tempo de tela e sintomas de depressão, ansiedade e desatenção. Esses sintomas se relacionam com a comparação do estilo de vida instaurado pelas mídias. Após esse hábito constante, é criado um ciclo dopaminérgico relacionado a neurotransmissores relacionados ao prazer, aumentando cada vez mais tempo dessa prática para suprir a demanda dessas moléculas, como reforçado em Silvia, A et al. (2023). Foi observado que há um crescimento no tempo de uso de telas entre jovens, devido a um intenso envolvimento entre estímulos digitais e conexões neurais ligadas ao prazer. Na infância, o sono desenvolve um papel fundamental para o desenvolvimento e, uma vez que esse é prejudicado, impasses são criados no desenvolvimento. Embora os estudos sejam realizados em países diferentes, com aspectos culturais heterogêneos, todos concluíram o impacto do uso de telas no sono, reduzindo o tempo e qualidade desse.