Trabalhos Científicos

Título: O Impacto Das Telas Na Saúde Mental Dos Adolescentes: A Realidade Atual

Autores: JOSÉ EDSON PAVINI NUNES (SES/MT), GUILHERME PAVINI NUNES (UNIVAG), OLDINEI GUIMARÃES CILENTO JÚNIOR (UFMT), LÍVIA CHRISTINE SANTANA E SILVA DE CARVALHO (SES-MT/UNEMAT), DAISE AMARAL TORRES (SES/MT)

Resumo: A adolescência é um período crucial de crescimento humano, com mudanças biológicas e psicossociais importantes para o desenvolvimento motor, afetivo- social e cognitivo. Nos últimos anos, houve um aumento na conectividade e no tempo de tela, o que tem sido associado a prejuízos na memória, atenção, leitura e desenvolvimento biopsicossocial de adolescentes. Investigar os possíveis efeitos da exposição a telas na saúde dos adolescentes, considerando os impactos na saúde física, mental e psíquica. Foram utilizadas as bases de dados BVS, PubMed e SciELO. Os termos de busca incluíram ´screen time´ (tempo de tela) e ´adolescent development´ (desenvolvimento do adolescente) e “mental health” (saúde mental). Os artigos selecionados para a revisão precisavam abordar os efeitos do uso de telas na saúde física, mental e psíquica dos adolescentes. Foram incluídos estudos que investigaram impactos a curto e longo prazo. A combinação dos descritores deu-se por meio dos operadores boleanos OR e AND e os strings de alta sensibilidade foram construídos seguindo as particularidades de cada operação de busca. Não foi aplicado filtro de idioma e tempo. Os estudos destacam a necessidade constante de acompanhamento e fiscalização no uso de telas na adolescência. Pesquisas indicam uma forte associação entre o tempo de tela e o comprometimento cognitivo em crianças e adolescentes, afetando linguagem, sono, humor e atenção. O uso excessivo de dispositivos eletrônicos interfere no desenvolvimento cognitivo saudável, prejudicando a concentração, o aprendizado e o bem-estar emocional. A privação de sono, frequentemente agravada pelo uso de telas, está ligada a problemas psicológicos, criando um ciclo vicioso. Estudos mostram uma ligação entre o uso de computadores aos 16 anos e o surgimento de ansiedade e depressão dois anos depois. As redes sociais, amplamente usadas por adolescentes, estão associadas a problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, exacerbados pelo cyberbullying e comparações negativas online. Além disso, o uso de dispositivos eletrônicos durante as refeições leva ao consumo de alimentos pouco saudáveis, contribuindo para o ganho de peso. A pandemia de COVID-19 aumentou significativamente o tempo de tela devido às mudanças nas atividades escolares e ao isolamento social, intensificando esses efeitos negativos. Promover bons hábitos de sono e limitar o tempo de tela são fundamentais para um desenvolvimento equilibrado e saudável. O uso excessivo de telas está relacionado à diminuição do desempenho interpessoal e ao aumento de transtornos mentais, alimentares, sedentarismo, distúrbios do sono e comprometimento psicossocial em adolescentes. Apesar de as telas ajudarem no aprendizado e na socialização, os efeitos negativos, como comprometimento cognitivo, sono reduzido, mudanças de humor, sobrepeso, ansiedade e depressão, são significativos. A necessidade de mais estudos é enfatizada.