



Trabalhos Científicos

Título: Uso Excessivo De Telas E Seus Impactos No Cérebro Adolescente: Desafios À Saúde Mental Em Tempos Digitais

Autores: MILENA NEVES SAMPAIO (UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA), AMANDA PEREIRA SILVESTRE (UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI (UAM)), BEATRIZ OLIVEIRA MARQUES (UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI (UAM)), CAMILA PICCOLI DA SILVA (UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI (UAM)), LUCIANA BEATRIZ BUENO PEDROSO MENDES (UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI (UAM)), MARIA EDUARDA YAGINUMA RIBEIRO (UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI (UAM)), VAGNER DA CRUZ FREIRE (UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI (UAM)), CARINA VITÓRIA PARADAS DIAS (UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI (UAM))

Resumo: A saúde mental de crianças e adolescentes tornou-se prioridade em saúde pública, especialmente após a pandemia de COVID-19. A adolescência é uma fase de intensas transformações físicas, emocionais e sociais, o que a torna particularmente vulnerável a transtornos psíquicos. Fatores como pressões escolares, conflitos familiares e padrões estéticos contribuem para o aumento de quadros de ansiedade, depressão e comportamentos autodestrutivos. A pandemia agravou esse cenário por meio do isolamento social, ruptura de rotinas e intensificação do uso de tecnologias. Apesar de facilitar a comunicação, o uso excessivo de telas acentuou comparações sociais e o contato com conteúdos nocivos. A redução da atividade física também comprometeu o bem-estar, evidenciando a necessidade de políticas públicas que promovam o uso saudável da tecnologia. Avaliar os impactos neurobiológicos e psicossociais negativos do uso excessivo de telas no cérebro de adolescentes, sensibilizando educadores, profissionais da saúde e famílias sobre as repercussões à saúde mental e ao desenvolvimento neurocognitivo. Foi realizada uma revisão narrativa de abordagem qualitativa, com base em publicações entre 2013 e 2023 nas bases PubMed, SciELO, LILACS e BVS, utilizando os descritores: "saúde mental", "adolescente", "mídias sociais" e "transtornos do neurodesenvolvimento". Também foram analisados documentos oficiais e relatórios de organizações não governamentais. Dois estudos quantitativos transversais complementaram a análise: um com 23.533 adultos, associando uso compulsivo de mídias a sintomas como TDAH, TOC, ansiedade e depressão; e outro com 933 adolescentes peruanos, que investigou a relação entre vitimização, solidão e trauma psicológico. Na região Norte do Brasil, 95% dos adolescentes de 9 a 17 anos utilizam telas, principalmente smartphones. O uso excessivo associa-se a sintomas como ansiedade, depressão, baixa autoestima e ideação suicida, com maior impacto entre meninas. A exposição precoce (antes dos 5 anos) relaciona-se a atrasos na linguagem, atenção e habilidades sociais. O uso noturno compromete o sono e a cognição. Estudos de neuroimagem indicam alterações em áreas cerebrais relacionadas à emoção e tomada de decisões. Também foram observados sintomas semelhantes aos da Síndrome de Tourette, como os descritos na MSMI-FTB. O estudo com adolescentes peruanos revelou que a solidão mediou significativamente a relação entre vitimização e trauma psicológico, com efeitos estatísticos relevantes tanto para adolescentes precoces ($B = 0,69$) quanto tardios ($B = 0,66$). O uso excessivo de telas tem efeitos negativos sobre a saúde mental e o desenvolvimento neurocognitivo de adolescentes, agravados pelo contexto pandêmico. Estratégias interdisciplinares são urgentes para incentivar o uso consciente da tecnologia, fortalecer vínculos afetivos e promover hábitos saudáveis. A presença de profissionais capacitados e políticas públicas eficazes é essencial para o bem-estar das novas gerações.