

OS IMPACTOS CAUSADOS NA SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS DEVIDO À MÁ QUALIDADE DO SONO PELO USO EXCESSIVO DE TELAS

Giulia Cintra Caldas do Vale ^{1*}, Geovanna Gabryele dos Santos Silva ², Sintia Tayna Moura da Silva ³, Gisely Beatriz de Queiroz ⁴, Manoele de Fatima da Silva Amaral ⁵, Thayza Gabrielly dos Santos ⁶, Maria de Fátima Ferrão Castelo Branco ⁷.

¹ Discente do Curso de Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Pernambuco (UFPE); ² Discente do Curso de Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Pernambuco (UFPE); ³ Discente do Curso de Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Pernambuco (UFPE); ⁴ Discente do Curso de Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Pernambuco (UFPE); ⁵ Discente do Curso de Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Pernambuco (UFPE); ⁶ Discente do Curso de Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Pernambuco (UFPE); ⁷ Professora Efetiva do Departamento de Terapia Ocupacional na Universidade Federal de Pernambuco.

*giulia.cintra@ufpe.br

INTRODUÇÃO

O uso de tecnologias tem se tornado uma prática cotidiana indispensável, o qual está presente na vida de pessoas de diferentes faixas etárias e localidades. Para além do trabalho, a utilização de dispositivos tecnológicos e o contato frequente com suas telas atua principalmente como uma fonte de lazer e substituição de atividades que requerem mobilidade e/ou espaços abertos. Desse modo, a exposição excessiva às telas traz diversos impactos negativos que afetam diretamente a saúde, não apenas física, mas principalmente mental dos indivíduos, sendo um desses efeitos a alteração na qualidade do sono¹.

Para o ser humano, o contexto de descanso e sono é vital quando se trata da conservação e reposição de energia, além de auxiliar no fortalecimento do sistema imunológico. Quando esse processo fisiológico é comprometido, os efeitos negativos se manifestam na forma de transtornos do sono, resultantes da diminuição do tempo de sono e falta de descanso e podendo gerar problemas como insônia, sonolência diurna excessiva, entre outros². Diante disso, o uso constante de televisões, computadores e celulares pelas pessoas — desde crianças até adultos e idosos — acaba por influenciar o bem-estar e qualidade durante o sono, cujos fatores deletérios repercutem no comportamento e saúde mental do sujeito no seu dia a dia¹.

As tecnologias atuais passam por atualizações constantes de recursos e estratégias que capturam nossa atenção, levando-nos a buscar o que desejamos ou não desejamos, navegando por lugares que nem havíamos considerado e, finalmente, consumindo coisas que não precisamos ou caindo em armadilhas comerciais, violentas ou abusivas. Esses são os mecanismos de manipulação e persuasão já mencionados acima no uso das tecnologias. Existem riscos comportamentais, como o cyberbullying, que envolve redes de humilhação e violência online; o sexting de mensagens de teor sexual; os transtornos alimentares e a promoção de dietas mágicas; o uso de drogas, como vaping ou cigarros eletrônicos, que têm sido "glamourizados" na Internet; problemas de postura e dores nas costas; lesões por esforço repetitivo; alterações visuais; a síndrome do olho seco. Tudo isso acontece devido a um neurotransmissor estimulado e liberado com luz e movimentos, sons e cores das telas, denominado de dopamina. Outros neurotransmissores, como a corticotrofina e a melatonina também estimulados e daí, por exemplo, os problemas tendem a aumentar, como os transtornos de sono, o aumento da ansiedade e depressão, além do sedentarismo e dos transtornos alimentares³.

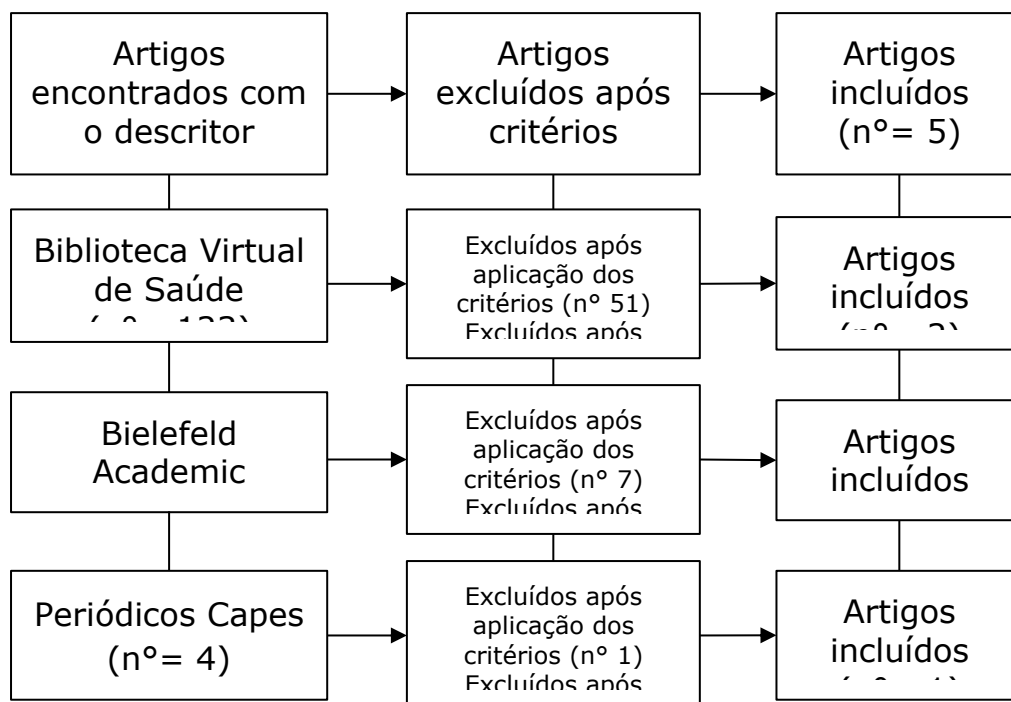
Nesse contexto, o presente trabalho tem como objetivo descrever os impactos causados na saúde mental das pessoas devido à má qualidade de sono pelo uso excessivo de telas. Haja vista que, nos dias atuais, o uso de smartphones tem se tornado cada vez mais essencial no cotidiano promovendo facilidade e agilidade em demandas do cotidiano, porém podendo afetar diretamente a saúde física, mental e social das pessoas.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo é uma Revisão Integrativa de literatura, executada em novembro de 2024, que tem como objetivo sintetizar o conhecimento existente na literatura acerca dos impactos causados nas pessoas devido à má qualidade de sono pelo uso excessivo de telas.

A coleta de dados ocorreu nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), na Bielefeld Academic Search Engine (BASE) e na Periódicos Capes. Para ser fundamentada, foi elaborada a seguinte pergunta norteadora: "quais são os impactos causados na saúde mental das pessoas devido à má qualidade de sono pelo uso excessivo de telas?". Usou-se, então, os seguintes descritores cruzados através do operador booleano "AND": "Saúde Mental" AND "Sono" AND "smartphone". Para maior precisão dos resultados utilizou-se os seguintes filtros: incluiu-se apenas textos completos, em português e inglês, publicados nos últimos 5 anos e foram excluídos guias práticos de clínica. Após a aplicação dos critérios, encontraram-se 72 (BVS), 46 (BASE) e 4 (Periódicos Capes), os quais a partir da leitura do título e resumo foram selecionados 5 (BVS), 3 (BASE) e 4 (Periódicos Capes) para leitura na íntegra, sendo escolhidos ao fim 2 (BVS), 1 (BASE) e 1 (periódicos capes) para compor a presente revisão.

Figura 1 - Fluxograma do processo de inclusão e exclusão de artigos para este estudo.



Fonte: elaborada pelos autores (2024).

DESENVOLVIMENTO

Os estudos selecionados para compor a presente pesquisa foram distribuídos na Tabela 1, sendo categorizados em: Autores (por ordem alfabética)/ano, título e base de dados onde foram encontrados.

Tabela 1. Dados da pesquisa. Fonte: Autor (2024)

AUTOR	ANO DE PUBLICAÇÃO	TÍTULO	BASE DE DADOS
Junior <i>et al.</i>	2024	RELATIONSHIPS BETWEEN INTERNET ADDICTION, QUALITY OF LIFE AND SLEEP PROBLEMS: A STRUCTURAL EQUATION MODELING ANALYSIS.	BVS
Tavares <i>et al.</i>	2024	DEPENDÊNCIA DE SMARTPHONE E CONSEQUÊNCIAS PSÍQUICAS EM JOVENS: UMA REVISÃO DE LITERATURA	Periódicos CAPES
Dissing <i>et al.</i>	2022	NIGHTTIME SMARTPHONE USE AND CHANGES IN MENTAL HEALTH AND WELLBEING AMONG YOUNG ADULTS: A LONGITUDINAL STUDY BASED ON HIGH-RESOLUTION TRACKING DATA.	BVS
Bezerra <i>et al.</i>	2020	TEMPO DE TELA E DISTÚRBIOS DO SONO EM ADOLESCENTES ESCOLARES ATIVOS E INATIVOS	BASE

Os achados detalham as consequências psicológicas que a dependência de smartphones pode causar no público jovem. Os dados obtidos relatam que esse apego induz problemas tanto psíquicos quanto físicos, sendo um desses quadros clínicos o distúrbio de sono⁴. Os autores também destacam que o uso excessivo de dispositivos móveis resulta na incapacidade da realização de necessidades básicas para o ser humano, como atividades da vida diária e momentos de lazer, as quais são fundamentais para manter uma saúde mental íntegra⁴. Além disso, a literatura também relata que o uso do aparelho celular pode estar ligado ao combate do ócio, busca de satisfação ou recompensa, de forma complementar com a tentativa de se proteger de situações de tristeza e frustração, as quais são comumente sentidas em momentos anteriores ao sono⁴. Diante disso, nota-se que essas formas de tentar driblar esses sentimentos são prejudiciais à saúde psíquica, trazendo consequências significativamente negativas em relação à eficiência e ao desempenho do indivíduo⁴⁻⁵.

Em contrapartida, em um estudo longitudinal baseado em dados de rastreamento de alta dimensão, estudos investigaram se o uso noturno de celulares contribui para o aumento de problemas psicológicos, porém, as informações coletadas relataram que o uso dos dispositivos móveis não está diretamente relacionado ao estado mental debilitado, uma vez que, a utilização também serve para a interação social, a qual beneficia a saúde mental. Ademais, o estudo registrou a manipulação de smartphones durante o período de sono de jovens e adultos em torno de quatro meses, com a hipótese de que o bem-estar psicológico geral poderia

ser afetado⁵⁻⁶. Outrossim, os resultados apontaram que a interrupção do sono para o uso de smartphones não estava necessariamente associada às sensações de estresse, baixo grau de satisfação com a vida, sintomas depressivos e sentimentos de desconexão interpessoal⁵.

Ademais se identificou uma associação entre os níveis de vício no uso da internet e perspectivas de uma qualidade de vida prejudicada, além de uma prevalência de sonolência diurna⁶. Além disso, a duração do sono teve uma correlação positiva com a qualidade de vida⁶. Nesse panorama, os resultados corroboram que o uso de smartphones influencia na qualidade do sono de maneira negativa e impacta a qualidade de vida, sendo essa qualidade de vida entendida como a presença do bem-estar que envolve os aspectos físicos, emocionais, espirituais, psicológicos e mental do ser, o nível desse impacto pode atingir principalmente a saúde mental e emocional⁶. Isso se associa à realidade dos vícios na internet envolver as redes sociais que são intrinsecamente relacionadas com problemáticas na saúde mental dos usuários⁴.

No entanto, relatou-se que as consequências benéficas, como a comunicação social, podem anular as consequências negativas no estado psíquico de alguns indivíduos⁷. A maioria dos adolescentes pesquisados não apresentou distúrbios do sono, mesmo com o uso intensivo de dispositivos eletrônicos⁷. A pesquisa constatou que tanto meninos quanto meninas mantinham-se fisicamente ativos, mas observou-se uma diferença importante: nas meninas, o tempo dedicado à TV impactou negativamente a prática de atividades físicas, enquanto, nos meninos, a qualidade do sono esteve diretamente associada à quantidade e à intensidade da atividade física⁷. Os autores também destacam que, apesar do aumento no tempo de exposição às telas, não houve alterações significativas na qualidade do sono dos participantes, o que vai contra algumas pesquisas que associam o tempo de tela com problemas de sono⁷. Nesse sentido, os pesquisadores apontam para a necessidade de mais estudos que busquem entender melhor as relações entre essas variáveis e suas possíveis consequências para a saúde física e mental dos jovens⁷.

CONCLUSÃO

Conclui-se que, o sono e descanso são peças indispensáveis para o bem-estar do seu humano, compreende-se essas como sendo ocupações vitais para a qualidade de vida. Nessa perspectiva, os resultados deste estudo refletem sobre a relação entre sono e uso excessivo de telas, buscando evidenciar os impactos à saúde mental. Observou-se que há diferentes percepções a respeito dessa problemática. Contudo, é percebido que se houver excesso de uso de smartphones, é importante que os sujeitos busquem executar métodos de controle sobre essa utilização, de modo que desenvolvam as habilidades de, discernimento, autocontrole e autoconhecimento. Assim, se faz como imprescindível novos estudos que busquem evidenciar formas de minimizar esses impactos e conter o avanço do uso excessivo de telas pela população. Esse estudo pode contribuir para o entendimento sobre quais aspectos precisam ser trabalhados e levados em consideração para isso.

Ademais, cabe destacar que, este estudo teve como norteador na busca, na base de dados, pelo uso de smartphone, sendo importante que mais estudos como esse busquem verificar os impactos à qualidade de sono causados pelo uso excessivo da televisão (TV), se fazendo necessário que haja esse cruzamento de informações, para entender mais a respeito das contrariedades de pensamento sobre a temática. Desse modo, essa pode ser considerada uma limitação do estudo, uma vez que os resultados aqui apresentados não podem ser generalizados.

REFERÊNCIAS

1. Resende, M. A. A. *et al.* Impacts caused by the use of screens during the COVID-19 pandemic in children and adolescents: an integrative review. *Rev Paul Pediatr.* e2022181, n. 42, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2024/42/2022181>. Acesso em: 16 nov. 2024.
2. Azambuja, V.A. *et al.* Avaliação da qualidade do sono em profissionais de saúde da emergência. *Acta Paul Enferm.* eAPE01001, n. 37, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2024AO0001001>. Acesso em: 16 nov. 2024.
3. Eisenstein, Evelyn. Crianças, adolescentes e a era digital. *Revista Acadêmica Licencia&Acturas*, [S.L.], v. 11, n. 1, p. 7-14, 4 out. 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.55602/rlic.v11i1.283>. Acesso em: 16 nov. 2024.
4. Tavares, B. R. *et al.* Dependência de smartphone e consequências psíquicas em jovens: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal Of Health Review*, [S.L.], v. 7, n. 1, p. 1504-1510, 16 jan. 2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv7n1-114>. Acesso em: 16 nov. 2024.
5. Dissing, A. S. *et al.* Nighttime smartphone use and changes in mental health and wellbeing among young adults: a longitudinal study based on high-resolution tracking data. *Scientific Reports*, [S.L.], v. 12, n. 1, 15 maio 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1038/s41598-022-10116-z>. Acesso em: 16 nov. 2024.
6. Junior, G. J. F. *et al.* Relationships between internet addiction, quality of life and sleep problems: a structural equation modeling analysis. *Jornal de Pediatria*, [S.L.], v. 100, n. 3, p. 283-288, maio 2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpmed.2023.09.015>. Acesso em: 16 nov. 2024.
7. Bezerra, M. A. A. *et al.* Tempo de tela e distúrbios do sono em adolescentes escolares ativos e inativos. *Health Of Humans*, [S.L.], v. 2, n. 1, p. 10-16, 17 maio 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.6008/cbpc2674-6506.2020.001.0002>. Acesso em: 16 nov. 2024.