

O impacto das plataformas digitais na saúde mental: Estratégias de enfermagem na prevenção e conscientização

Bianca Gonçalves Paro, Bacharelado em Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Cyntia Anselmo Rodrigues, Bacharelado em Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil.

Franciele Presinatte, Bacharelado em Enfermagem, Centro Universitário Integrado, Brasil, franciele.milani@grupointegrado.br

RESUMO

A internet tornou-se parte integrante da vida cotidiana, trazendo benefícios como acesso rápido à informação, facilitação da comunicação e suporte em diferentes áreas da vida. Contudo, seu uso excessivo é preocupante, pois gera dependência digital, prejudicando funções cognitivas, desempenho acadêmico, social e profissional. Esse cenário evidencia a necessidade de reflexão sobre os impactos do uso descontrolado das plataformas digitais na saúde mental da população. O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos das plataformas digitais sobre a saúde mental, identificando os principais desafios decorrentes do uso excessivo e apontando estratégias para promover um uso equilibrado dessas tecnologias. Trata-se de uma revisão de literatura, de caráter exploratório e descritivo. Foram utilizadas as bases de dados SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com seleção de artigos publicados entre os anos de 2020 e 2025. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados estudos que abordavam a relação entre uso das plataformas digitais e saúde mental. A análise dos estudos demonstrou que o uso excessivo das plataformas digitais está associado ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão, déficit de atenção e isolamento social. Em contrapartida, foram identificadas estratégias que contribuem para a redução desses efeitos, como a promoção da conscientização sobre uso equilibrado, a implementação de programas de educação digital e a atuação da enfermagem no suporte psicossocial aos indivíduos em risco. Conclui-se que o uso excessivo da internet pode trazer consequências graves à saúde mental. Nesse contexto, o enfermeiro desempenha papel essencial na prevenção, manejo e promoção, por meio de orientações, apoio emocional e incentivo ao uso consciente das tecnologias.

Palavras-chave: Saúde Mental. Enfermagem. Tecnologia Digital. Bem-Estar Psicológico. Assistência de Enfermagem.

ABSTRACT

The internet has become an integral part of everyday life, bringing benefits such as fast access to information, communication facilitation and support in different areas of life. However, its excessive use is worrying because it generates digital dependence, impairing cognitive functions, academic, social and professional performance. This scenario highlights the need to reflect on the impacts of uncontrolled use of digital platforms on the mental health of the population. The present study aimed to analyze the effects of digital platforms on mental health, identifying the main challenges arising from excessive use and pointing out strategies to promote a balanced use of these technologies. It is a literature review, exploratory and descriptive. SciELO and Virtual Health Library (VHL) with selection of articles published between the years 2020 and 2025. After applying the inclusion and exclusion criteria, studies were selected that addressed the relationship between use of digital platforms and mental health. The analysis of the studies showed that excessive use of digital

platforms is associated with increased symptoms of anxiety, depression, attention deficit and social isolation. In contrast, strategies that contribute to reduction of these effects were identified, such as promoting awareness about balanced use, implementation of digital education programs and the nursing role in psychosocial support to individuals at risk. It is concluded that excessive use of the internet can bring serious consequences for mental health. In this context, the nurse plays an essential role in prevention, management and promotion, through guidance, emotional support and encouragement to the conscious use of technologies.

Keywords: Mental Health. Nursing. Digital Technology. Psychological Well-Being. Nursing Care.

INTRODUÇÃO

Estudos mostram um crescimento no risco do adoecimento psíquico da população nos últimos decênios. A suscetibilidade às circunstâncias econômicas, sociais e ambientais não vantajosas, especialmente durante a pandemia da COVID-19, intensificaram tal cenário, aumentando as preocupações com a saúde psíquica (Girardi *et al.*, 2024).

A saúde mental representa um estado de equilíbrio que possibilita aos indivíduos lidarem com os desafios da vida e funcionarem de forma saudável, proporcionando às pessoas enfrentarem os desafios do cotidiano e desempenharem suas atividades de forma eficaz. Entretanto no ano de 2019, uma a cada 8 pessoas no mundo convivia com algum tipo de transtorno mental, sendo os mais frequentes os relacionados a depressão e ansiedade (Santos, 2023).

A partir da sua criação no fim do decênio de 1960, a internet vem alcançando cada vez mais território em nossas vidas, possibilitando que nos liguemos com mais acessibilidade e por uma duração maior que em outro período histórico da humanidade (Miranda *et al.*, 2023).

Nos últimos tempos, devido às tecnologias sem cabos e à propagação dos smartphones, o alcance à internet tornou-se mais simples, mudando o modo como nos comunicamos e propagamos informações, fazendo-se uma parte ubíqua da rotina e da cultura moderna (Miranda *et al.*, 2023).

É uma ferramenta utilizada por pessoas de todas as idades; mas a juventude é a mais propensa a fazer uso da internet com toda a sua finalidade e funcionalidades. É inquestionável que a internet fomentou o desenvolvimento da civilização e seus impactos influenciam em distintos contextos, como na formação, saúde, política e mídia, especialmente em decorrência do aumento exponencial da habilidade de armazenar e transmitir conteúdo (Miranda *et al.*, 2023).

Entretanto, essa relação “mútua” com a internet pode causar efeitos negativos. Uma das evidências disso é o vício na internet, que, embora não seja reconhecido como um distúrbio mental em diretrizes diagnósticas, têm consequências equivalentes às do jogo e às alterações por abuso de álcool e drogas. Uma amostra disso é a semelhança das alterações neuroanatômicas e neuroquímicas nos sistemas de recompensa do cérebro decorrentes do uso excessivo da internet (Miranda *et al.*, 2023).

A exposição prolongada a estímulos visuais e sensoriais, como o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, parece impactar o desenvolvimento cerebral,

umentando a vulnerabilidade a dificuldades cognitivas, emocionais e comportamentais (Santos, 2023).

Não desenvolvemos a habilidade de reconhecer os riscos do mundo digital, principalmente os efeitos que causam na saúde mental, o que nos leva a subestimar as consequências negativas de seu uso sem cautela. Um dos maiores desafios impostos pelas telas e redes sociais é a dificuldade de estabelecer limites, pois nunca fomos orientados a definir fronteiras no ambiente virtual apenas no físico (Ernandes *et al.*, 2024).

Nossa formação não inclui um histórico de educação voltado para o comportamento digital. Além disso, muitas vezes não percebemos que o que acontece no universo digital tem impacto direto na realidade e no requisito de saúde mental. Desde a infância, não recebemos ensinamentos sobre o conceito de consequências nesse contexto (Ernandes *et al.*, 2024).

Outra questão relevante sobre as telas refere-se aos possíveis impactos na segurança física e mental dos usuários. Assim, indivíduos em condições de fragilidade física ou emocional podem ser direcionados a medicações ou procedimentos que, em vez de ajudar, podem intensificar seu sofrimento, um exemplo disso seria de um caso na Bélgica onde um homem com a saúde mental bem fragilizada após “consultas” frequentes a inteligência artificial GPT, ao seguir seus conselhos cometeu suicídio em prol a luta contra o aquecimento global (Bentes; Sanches; Fonseca, 2024).

Diante disso a rede atenção primária à saúde (APS) constitui-se como o principal campo de atuação voltado à preservação contra transtornos e à promoção da saúde mental, em decorrência da maior capacidade de criar uma ligação com os usuários, elaborar ações para o incentivo do cuidado e auxiliar no reconhecimento das manifestações de doenças (Girardi *et al.*, 2024).

Contudo, os enfermeiros têm grandes responsabilidades em oferecer uma assistência de enfermagem holística na prevenção e intervenção do assédio virtual e do vício nas plataformas digitais (Kucuk *et al.*, 2025).

O avanço das plataformas digitais modificou intensamente as formas de interação, trabalho e acesso à informação. Apesar dos benefícios, como conectividade e acesso rápido ao conhecimento, o uso excessivo dessas ferramentas tem sido associado a problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e estresse. A sobrecarga digital, a comparação social e a necessidade de validação online comprometem o bem-estar. Contudo, quando usadas de forma equilibrada, as plataformas podem apoiar a saúde mental, oferecendo suporte, terapias online e conteúdos de autocuidado.

Tornando-se fundamental avaliar os efeitos das plataformas digitais na saúde mental, conscientizando sobre os riscos do uso excessivo e estimulando práticas de uso mais saudável da tecnologia. Gerando a seguinte pergunta de pesquisa, como o enfermeiro pode atuar na redução dos impactos negativos das plataformas digitais na saúde mental e na promoção do uso consciente dessas ferramentas? Tendo como objetivo analisar os impactos do uso excessivo de tecnologias digitais

na saúde e no desenvolvimento, ressaltando a atuação da enfermagem na promoção do uso consciente e do bem-estar.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, cujo objetivo foi analisar e sintetizar as evidências disponíveis sobre o impacto das tecnologias na saúde mental da população, e os resultados causados pelo uso indevido da ferramenta, com foco em identificar as práticas eficazes e lacunas no conhecimento.

A investigação buscou responder à seguinte questão norteadora: como o enfermeiro pode atuar na redução dos impactos negativos das plataformas digitais na saúde mental e na promoção do uso consciente dessas ferramentas?

O levantamento bibliográfico ocorreu entre os meses de fevereiro a novembro de 2025, abrangendo as bases de dados: *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, todas acessadas por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Ministério da Saúde.

Os descritores empregados foram selecionados no *DeCS* (Descritores em Ciências da Saúde), e combinados entre si com o operador booleano “AND”, resultando na seguinte estratégia de busca: “saúde mental” AND “tecnologia digital” AND “bem estar psicológico” AND “Enfermagem” AND “Prevenção”. A partir da aplicação dos descritores, foram inicialmente identificadas 87 publicações. Em seguida, realizou-se a leitura exploratória dos títulos e resumos, a fim de selecionar os estudos que atendessem aos critérios de elegibilidade.

Critérios de inclusão: artigos originais, disponíveis na íntegra e online, publicados em língua portuguesa, no período de 2020 a 2025, que apresentaram relação direta com a temática investigada. Os estudos selecionados abordam as seguintes temáticas: consequência do uso de telas, sintomas relacionados ao uso de telas, assistência de papel da enfermagem relacionado ao uso de telas em crianças e adolescentes.

Critérios de exclusão: foram excluídos artigos duplicados, publicados em idiomas estrangeiros, com data anterior aos últimos cinco anos, além de teses, dissertações, documentos não convencionais.

Após a leitura exploratória, 42 estudos foram pré-selecionados para análise quanto aos critérios de elegibilidade. Os artigos selecionados foram lidos na íntegra e analisados conforme os objetivos propostos na pesquisa. O processo de seleção foi conduzido de forma independente por dois pesquisadores, a fim de reduzir vieses. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a amostra final constituiu-se de 25 artigos.

REVISÃO DE LITERATURA

Dispositivos eletrônicos

Os dispositivos eletrônicos são ferramentas utilizadas no dia a dia da população. Além de simplificar a comunicação interpessoal, ele entrega uma ampla diversidade em serviços de entretenimento, como passatempos, músicas, filmes, séries e programações televisivas, informações em sistemas de busca, sites especializados e redes sociais (González-Vázquez *et al.*, 2024).

Do mesmo modo, o uso dos dispositivos eletrônicos está também direcionado a pesquisas, execução de cálculos, divulgação de informações educacionais, como instrumento de trabalho e organização de tarefas. O uso dos celulares não é um comportamento imutável (González-Vázquez *et al.*, 2024).

Os indivíduos podem abster-se a qualquer momento que almejam ou forem requisitados a fazê-lo para se comprometer em outra atividade, sem gerar problemas ou tensão. O uso indevido do celular está ligado a um comportamento desadaptativo, a pessoa gasta muita parte do seu tempo na atividade, o que causa abandono de outras funções que antes gostava para se empenhar unicamente ao uso dessa tecnologia (González-Vázquez *et al.*, 2024).

Tecnologia e educação

No contexto educacional, a Tecnologia Educacional (TE) envolve tanto o uso de artefatos tecnológicos quanto a preocupação com práticas de ensino. No entanto, inserir ferramentas tecnológicas nas escolas não garante inovação na aprendizagem. Para que a TE seja eficaz, é essencial uma abordagem pedagógica diferenciada, voltada para a melhoria da educação, sendo necessário para a melhoria na utilização das tecnologias (Lucena; Nascimento; Boa Sorte, 2023).

O papel dos adultos e professores é fundamental para conscientizar e ajudar a minimizar os malefícios da tecnologia na vida dos jovens e crianças. Segundo o Dr. Chão, uma estratégia eficaz seria a realização de cursos de formação sobre “etiqueta digital” abordando o tema de forma dinâmica e interativa. Em vez de impor regras, o objetivo seria estimular reflexões que levassem ao amadurecimento comportamental (Ernandes *et al.*, 2024).

Nas escolas, os professores poderiam promover reuniões de pais e mestres voltadas para a convivência saudável com a tecnologia, incentivando práticas educativas que favorecem o equilíbrio entre o digital e a vida social, providenciando atividades como desafios para aumentar a interação familiar (Ernandes *et al.*, 2024).

Estimular momentos de convivência offline é essencial, evitando o uso de celulares durante as refeições, sendo substituído por jogos que incentivem a conexão entre as pessoas. Além disso, o Dr. Chão menciona que a depressão pode ter origem diversas, desde fatores biológicos até gatilhos emocionais, sendo agravada pela falta de diálogo dentro das famílias. Jovens que passam grande parte do tempo imersos nas redes sociais, sem compartilhar suas dificuldades, podem estar mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos psicológicos (Ernandes *et al.*, 2024).

O nosso papel é educar pessoas a agirem com mais humanidade para que no mundo tecnológico elas aumentem sua humanização. O mundo tecnológico nunca desumanizou sozinho, o ser humano é que ao se tornar fugaz e hiperativo, agora têm um mundo tecnológico que amplia essa reação, provocando a desumanização; conseqüentemente, é muito importante educar as crianças a maneira de agir corretamente para que elas não banalize o uso e os recursos tecnológicos. É preciso preservar os vínculos humanos, o mundo híbrido apenas acontecerá (Ernandes *et al.*, 2024).

Impactos do uso excessivo de tecnologias digitais no desenvolvimento infantil e adolescente

O desenvolvimento humano acontece por meio da relação entre processos genéticos e ambientais. Os pais têm papel essencial no crescimento, socialização e estabilidade da criança, influenciando diretamente seu desenvolvimento saudável. A qualidade dos cuidados recebidos é decisiva, e compreender o progresso social, cognitivo, emocional e educacional dos infantes é fundamental para a sociedade (Vieira, 2025).

O bebê, ao nascer, não diferencia a si mesmo da mãe, percebendo-se como um só com ela. Com o tempo, começa a reconhecer o pai como a primeira pessoa externa e essencial nessa relação, o que contribui para sua estrutura psíquica. Inicialmente totalmente dependente da mãe, a criança desenvolve confiança nesse vínculo e, posteriormente, absorve valores e princípios transmitidos pelos pais (Vieira, 2025).

A ausência de limites impostos pelos pais e o excesso de eletrônicos podem gerar dificuldades emocionais nas crianças, favorecendo quadros de angústia, depressão e até suicídio. Porém há também opiniões divergentes: enquanto alguns defendem que assistir TV ou jogar videogame não traz prejuízos, especialistas alertam para os impactos negativos no sono, nos estudos, na socialização e na prática do brincar livre e criativo, fundamentais para o desenvolvimento saudável (Puccinelli; Marques; Lopes, 2023).

Outro ângulo destacado pelos profissionais assim com um possível prejuízo da utilização exagerada das telas é a falta de pais e cuidadores em impedir momentos de monotonia das crianças, os que seriam importantes para impulsionar a criatividade, a imaginação e o aprendizado (Puccinelli; Marques; Lopes, 2023).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a utilização de telas – celular, tablet e televisão – até 2 anos de idade não é indicado. De 2 a 5 anos, a aproximação das crianças com esses aparelhos não deve passar de uma hora por dia. A contar dos seis anos, o limite sugerido é de até duas horas diárias (Puccinelli; Marques; Lopes, 2023).

Os especialistas também recomendam que as telas não sejam usadas antes de dormir, é preciso repensar os hábitos da família e a rotina da noite. A recomendação é evitar ao máximo deixar a criança ficar vendo TV ou usar os outros eletrônicos depois que o sol se põe (Puccinelli; Marques; Lopes, 2023).

Profissionais orientam os pais a monitorar o uso de telas feito pelas crianças, escolhendo aplicativos educativos e adequados à faixa etária, e supervisionar os conteúdos que seus filhos têm acesso e a evitarem usar aparelhos eletrônicos na presença das crianças, objetivando prevenir prejuízos às interações familiares e a impressão dos filhos de estarem sendo menosprezados (Puccinelli; Marques; Lopes, 2023).

Como orientação psicólogos sugerem separar um tempo do dia para dos pais darem atenção especial aos filhos, sem interrupções desnecessárias. Isso colabora com o fortalecimento do vínculo e crescimento da criança (Puccinelli; Marques; Lopes, 2023).

O impacto da internet e das redes sociais na vida dos adolescentes tem sido amplamente debatido, especialmente porque essa faixa etária apresenta um alto nível de engajamento digital (Gonzalo, 2024).

Os adolescentes têm tido contato com dispositivos tecnológicos cada vez mais cedo. Essa aproximação precoce pode ser explicada por diversos fatores, como a rotina atribulada dos pais, que muitas vezes não dispõe de tempo suficiente para acompanhar os filhos, a pressão por resultados escolares e as transformações sociais que vem acontecendo (Gonzalo, 2024).

É evidente que grande parte do tempo dos jovens é dedicada ao uso da tecnologia e da internet, frequentemente como uma forma de escape ou conforto (Cruz *et al.*, 2024).

Diante da crescente presença dessas plataformas no cotidiano juvenil, surgem preocupações sobre como os dispositivos digitais e o ambiente virtual influenciam o desenvolvimento psicossocial dos jovens. estudos indicam que o tempo e a frequência de uso excessivo podem afetar negativamente o bem-estar dos adolescentes (Cruz *et al.*, 2024).

O uso de televisão e computadores excessivamente trazem efeitos negativos para crianças e adolescentes, tanto quanto o tempo excessivo das telas quanto os conteúdos acessados contribuem para o estímulo ao consumismo, e a influência direta no comportamento. Esses fatores podem desencadear uma série de dificuldades, como problemas escolares, alterações no sono, isolamento social, queda no rendimento acadêmico e até transtornos relacionados à atenção (Cruz *et al.*, 2024).

Ainda que o vício seja uma prática comportamental que não pode ser dominada repetidamente e continua apesar dos resultados negativos significativos, fazendo sua missão ir contra sua invenção original, nesse processo comportamental (Liu; Zongchen, 2023).

Consequências do uso excessivo de telas na saúde mental e saúde ocular

É notório que a população está cada vez mais dependente das tecnologias que revolucionaram a forma como as pessoas se comunicam, e o acesso abundante de informações sendo indispensável no dia a dia, no entanto diversos

estudos realizados em países internacionais acabam mostrando que há uma frequência preocupante da dependência das redes sociais com taxas variáveis, porém significativas, sendo assim perceptível uma relação direta entre dependência digital e sintomas de depressão, sendo aumentado à medida que esse vício aumenta (Vera Muñoz *et al.*, 2024).

Com base nos estudos de Durkheim e Bowlby, foi desenvolvido um modelo conceitual que analisa como as redes sociais influenciam a saúde dentro de uma perspectiva macrosocial. Esse modelo sugere que as redes sociais estão inseridas em um contexto mais amplo, abrangendo fatores socioeconômicos, políticos e culturais (Pedrouzo, 2024).

Além disso, as características dos vínculos dentro dessas redes, como a regularidade dos contatos (presenciais ou virtuais), a reciprocidade e intimidade, podem proporcionar mecanismos psicossociais que afetam diretamente o bem-estar. Entre esses mecanismos, destaca-se o suporte social, que exerce um impacto positivo sobre a saúde, enquanto as interações sociais negativas podem ter efeitos adversos (Pedrouzo, 2024).

O suicídio é uma das principais causas de morte entre adolescentes, e pesquisas recentes indicam que o uso excessivo de telas pode estar relacionado a comportamentos suicidas. Avaliar esse fator é essencial ao lidar com jovens em sofrimento emocional, além de orientar as famílias sobre limites saudáveis de tempo de tela e formas de prevenção (Cruz *et al.*, 2024).

Com o avanço da tecnologia, dispositivos como smartphones e tablets têm se tornado parte do cotidiano das crianças, influenciando suas experiências diárias. O aumento do tempo de exposição às telas está relacionado a comportamentos suicidas, especialmente em atividades como mensagens de texto e chamadas por vídeo (Cruz *et al.*, 2024).

Além disso, o cyberbullying praticado por meio de redes sociais e mensagens pode intensificar esse risco. Diante disso, é essencial que pais, educadores e profissionais da saúde estejam atentos aos impactos do uso excessivo de telas. A conscientização sobre os riscos e benefícios da tecnologia permite a criação de limites saudáveis e a promoção de alternativas positivas, como atividades físicas, interação social e experiências educativas, contribuindo para o desenvolvimento equilibrado de crianças e adolescentes (Cruz *et al.*, 2024).

O uso excessivo de telas na infância está frequentemente ligado a atrasos no desenvolvimento da fala e da linguagem. Para que a criança aprenda a se comunicar de forma eficaz, é essencial que ela vivencie etapas que envolvem interação direta com adultos. Essas fases incluem quando o adulto busca compreender o que a criança tenta expressar e a reciprocidade, em que o adulto permite que a criança se comunique sem interferência, estimulando sua autonomia verbal (Tiveron; Kaspary; Carolina, 2024).

Em casos de dificuldades na comunicação, seja por transtornos ou por falta de estímulo adequado, a intervenção fonoaudiológica pode ser uma ferramenta valiosa. A terapia ajuda a promover o desenvolvimento da linguagem,

especialmente em crianças que passam muito tempo expostas a dispositivos eletrônicos (Tiveron; Kaspary; Carolina, 2024).

A luz azul-violeta emitida por dispositivos eletrônicos alcança a retina e estimula áreas do cérebro. Esse estímulo interfere na produção de melatonina, hormônio que regula o ciclo circadiano (responsável por processos físicos, mentais e comportamentais como sono, alimentação e alerta) (Tiveron; Kaspary; Carolina, 2024).

Por isso, o uso de telas antes de dormir pode prejudicar a qualidade do sono, dificultando o início do descanso e reduzindo o tempo total de sono. Para evitar esses impactos, é essencial que os responsáveis adotem práticas de higiene do sono infantil, limitando o uso de aparelhos eletrônicos à noite. Esse cuidado contribui para o bem-estar e o desenvolvimento saudável das crianças (Tiveron; Kaspary; Carolina, 2024).

Quando a criança opta por brincar com tecnologia em vez de atividades tradicionais, ela passa a usar predominantemente a visão de perto. Esse hábito pode afetar a saúde ocular, já que os dispositivos eletrônicos emitem luz azulvioleta, que em excesso pode danificar as células da retina e, com o tempo, comprometer a visão (Tiveron; Kaspary; Carolina, 2024).

Entre os efeitos mais comuns do uso prolongado de telas estão a fadiga ocular, ressecamento, irritação e o aumento de casos de miopia. Esse último, especialmente preocupante, tem se tornado mais frequente em crianças, resultado do esforço visual contínuo e do uso excessivo de aparelhos eletrônicos (Tiveron; Kaspary; Carolina, 2024).

O uso inadequado de dispositivos eletrônicos também está ligado a problemas como distúrbio do sono, dificuldades de concentração, isolamento social e queda no desempenho escolar. Para reduzir esses impactos, é importante adaptar o uso da tecnologia à idade da criança, com supervisão dos pais e foco em conteúdos educativos. Atividades ao ar livre e brincadeiras variadas ajudam a equilibrar o desenvolvimento infantil (Cruz *et al.*, 2024).

Além disso, fatores como estresse, ansiedade, traumas e sintomas depressivos podem aumentar o risco de dependência de celulares. Promover a consciência sobre o uso desses aparelhos e limitar o tempo de tela desde cedo são medidas importantes para proteger o bem-estar físico e emocional das crianças (Cruz *et al.*, 2024).

Assistência de enfermagem na educação em saúde

A depressão costuma se apresentar de maneira bastante evidente, com sinais que afetam diversas áreas da vida da pessoa. Apesar da clareza dos sinais, a depressão ainda é frequentemente negligenciada nos diagnósticos, o que leva à falta de tratamento adequado (Figueiredo *et al.*, 2024).

Nesse contexto, a Atenção Primária à Saúde (APS) desempenha um papel essencial, pois é a porta de entrada para o sistema de saúde e acompanha os

pacientes ao longo de suas vidas. É nesse espaço que os profissionais da saúde da família desenvolvem vínculos, compreendem trajetórias individuais e oferecem suporte contínuo (Figueiredo *et al.*, 2024).

No Brasil, a Política Nacional de Saúde Mental busca fortalecer um modelo de cuidado relacionado a princípios éticos, evidências científicas e práticas comunitárias. Essa política orienta ações do Ministério da Saúde voltadas ao atendimento de pessoas com demandas específicas em saúde mental (Figueiredo *et al.*, 2024).

Por outro lado, há uma tendência preocupante de transformar questões sociais e comportamentais em diagnósticos médicos, especialmente no ambiente familiar e escolar. Isso pode gerar interpretações equivocadas e levar à medicalização excessiva, principalmente entre crianças (Figueiredo *et al.*, 2024).

A educação em saúde representa uma ferramenta essencial que fortalece o cuidado prestado pela enfermagem, ao promover ações educativas na assistência ao paciente. Essa abordagem utiliza os recursos disponíveis nos serviços de saúde, sejam eles públicos ou privados, com o objetivo de promover o bem-estar e auxiliar na realização das atividades cotidianas dos indivíduos (Costa *et al.*, 2020).

A escola é reconhecida como um ambiente seguro e significativo na formação de crianças e adolescentes. Durante esse processo de desenvolvimento, esse ambiente contribui para a construção de valores pessoais e para a formação de conceitos que moldam a percepção do mundo, influenciando diretamente a dinâmica social e o estado de saúde dos estudantes. Nesse contexto, os profissionais da área da saúde desempenham um papel essencial dentro do ambiente escolar (Assunção *et al.*, 2020).

Ao aplicar práticas pedagógicas em sua atuação profissional, o enfermeiro busca compartilhar conhecimentos sobre cuidados com a saúde, considerando os relatos, vivências e comportamentos do paciente e seus familiares. Essa troca de conhecimento contribui para o fortalecimento do vínculo entre profissional e paciente, além de estimular mudanças positivas nos hábitos diários voltados à promoção à saúde (Costa *et al.*, 2020).

O enfermeiro tem como objetivo, oferecer orientações esclarecimento de dúvidas, incentivando o autocuidado melhorando sua qualidade de vida. No entanto, é comum enfrentar desafios na implementação dessas ações, como a resistência da população em participar de atividades educativas. Por isso, o diálogo entre profissional e pacientes, é fundamental para o sucesso dessas iniciativas. A educação em saúde, enquanto responsabilidade do enfermeiro, está diretamente ligada à promoção do autocuidado (Costa *et al.*, 2020).

O profissional de enfermagem desempenha um papel fundamental na assistência a crianças e adolescentes, especialmente diante dos desafios impostos pelo uso crescente de tecnologias digitais. Para garantir uma abordagem segura e eficaz, é necessário que esses profissionais desenvolvam conhecimentos e habilidades voltados ao gerenciamento do tempo de tela, criando estratégias que favoreçam o bem-estar infantojuvenil (Cruz *et al.*, 2024).

Por meio de seus conhecimentos, atuam na prevenção de doenças e na proteção da saúde dos estudantes. Estimular os jovens a adotarem comportamentos responsáveis e valores positivos é uma estratégia eficaz para evitar situações de risco (Assunção *et al.*, 2020).

A integração entre saúde e educação ocorre de forma complementar, e a atuação da enfermagem é decisiva para fortalecer essas relações. Sua presença nas escolas contribui para o avanço de práticas educativas voltadas à promoção da saúde. As ações desenvolvidas, muitas delas com foco no cotidiano escolar, mostram a importância de investir em estratégias que promovam a saúde dos adolescentes e incentivem escolhas saudáveis (Assunção *et al.*, 2020).

É essencial seguir buscando maneiras de promover com mais eficácia a segurança e o desenvolvimento saudável das habilidades neuropsicomotoras na infância, especialmente nos primeiros anos de vida, entre 0 e 2 anos. Também é necessário aprofundar estudos sobre a influência da família (principalmente os pais) no controle do tempo de exposição das crianças às telas, como forma de prevenir possíveis impactos negativos no futuro (Tiveron; Kaspary; Carolina, 2024).

O profissional da saúde deve adotar uma abordagem que leve em consideração o impacto da mídia digital na vida de crianças e jovens, para isso o profissional deve conversar abertamente com o paciente sobre os efeitos que o uso dessas redes pode ter, tanto quanto os riscos quanto os benefícios, relacionando sobre como o desempenho escolar se relaciona com os hábitos digitais (Santos *et al.*, 2024).

Devendo assim incentivar as interações presenciais, promover o uso consciente e seguro das tecnologias, estimular que eles compartilhem conteúdos saudáveis com seus amigos por meio das redes sociais (Santos *et al.*, 2024).

Durante o exame físico, é essencial estar atento a possíveis indícios de uso excessivo ou inadequado das tecnologias, como alterações no peso, dores de cabeça frequentes, desconfortos musculares, problemas oculares ou sintomas psicológicos que possam estar relacionados (Santos *et al.*, 2024).

Durante a consulta faz parte realizar perguntas que ajudem a entender como a vida online da criança ou adolescente. Isso inclui investigar o tempo de uso das telas, os tipos de conteúdos acessados e possíveis experiências com *cyberbullying*. Sendo essas informações essenciais para identificar comportamentos de risco e oferecer o acompanhamento necessário (Santos *et al.*, 2024).

O profissional também deve conversar com os pais e cuidadores estimulando conversas abertas sobre desafios enfrentados tanto no ambiente virtual quanto fora dele; Incentivar a análise crítica em relação às mídias; Orientar sobre conteúdos digitais e questões de privacidade on-line. Observar o tempo dedicado às telas e os tipos de conteúdos acessados; Ajustar o uso de acordo com a faixa etária; Promover reflexões e debates sobre o que é consumido on-line. Estabelecer limites para que não haja uso de dispositivos durante refeições, estudos e antes de dormir. Demonstrar, com atitudes, o uso consciente da tecnologia em situações familiares, como encontros, refeições e ao dirigir; Selecionar de forma crítica os conteúdos acessados em redes sociais e internet; Formar uma rede de apoio com profissionais

de saude para orientar adolescentes quanto aos riscos relacionados ao uso inadequado da internet e da tecnologia (Santos *et al.*, 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O avanço tecnologico transformou de maneira significativa as relacoes humanas, o acesso a informacao e os processos educativos. No entanto, o uso excessivo e descontrolado de dispositivos digitais tem gerado consequencias preocupantes para a saude mental, ocular e para o desenvolvimento infantil e adolescente, como alteracoes emocionais, dificuldades escolares, disturbios do sono e impactos no convivio social e familiar.

Nesse cenario, torna-se evidente a importancia da participacao ativa da familia, dos educadores e dos profissionais de saude na mediacao e no acompanhamento do uso das tecnologias. Entre esses profissionais, a enfermagem desempenha papel essencial, atuando na educacao em saude, na prevencao de agravos e na promocao de habitos conscientes. Por meio de orientacoes, acompanhamento clinico e estrategias educativas, o enfermeiro contribui para minimizar os maleficios do uso inadequado das telas, incentivando praticas que preservem o bem-estar fisico, emocional e social.

Portanto, para que a tecnologia continue a ser uma aliada do desenvolvimento humano, e necessario que seu uso seja equilibrado, critico e responsavel. A atuacao da enfermagem, em parceria com escolas, familias e comunidades, mostra-se indispensavel para fortalecer a conscientizacao e promover escolhas que favorecam uma convivencia saudavel no mundo digital.

AGRADECIMENTOS

Gostariamos de expressar nossa profunda gratidao a nossa orientadora, Franciele presinatte, pela dedicacao, paciencia e orientacao ao longo de todo o processo do nosso trabalho. Sua sabedoria, incentivo e atencao aos detalhes foram fundamentais para que este projeto se concretizasse.

Agradeço também aos membros da banca examinadora pela disponibilidade em participar deste momento tao importante da nossa trajetoria academica. A presenca de voces, bem como suas contribuicoes e observacoes, sao de grande valor para nosso crescimento profissional e pessoal.

A todos, nosso sincero muito obrigada.

REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, M. L de B. *et al.* Educacao em Saude: A atuacao da enfermagem no ambiente escolar. **Revista de Enfermagem da UFPE**, v. 14, p. 1-8, 2020.

BENTES, A.; SANCHES, D.; FONSECA, P. Assistentes virtuais inteligentes e saude mental: debates regulatorios no Brasil. **RECIIS**, v. 18, n. 3, p. 538-553, 2020.

COSTA, D. A. da *et al.* Enfermagem e a educação em saúde. **RESAP**, v. 6, n. 3, p. e6000012, 2020.

CRUZ, L. L. V. *et al.* Saúde mental: os riscos em crianças e adolescentes pelo uso excessivo de telas: uma revisão integrativa. **Revista Sociedade Científica**, v. 7, n. 1, p. 657-677, 2024.

ERNANDES, I. *et al.* O papel das tecnologias na educação: tendências, desafios e oportunidades. **Revista Aracê**, v. 6, n. 2, p. 1431-1446, 2024.

FIGUEIREDO, S. C. *et al.* Diagnóstico e tratamento da depressão: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 6, p. 1849-1859, 2024.

GIRARDI, K. H. *et al.* Tecnologias educacionais empregadas na atenção primária à saúde para promoção da saúde mental: revisão integrativa. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 26, p. 1-11, 2024.

GONZÁLES-VÁZQUEZ, A. *et al.* Dependência do uso de smartphones em estudantes de enfermagem. **Revista De Enfermagem Referência**, v. 6, n. 3, p. 17, 2024.

GONZALO, R. Uso das redes sociais e depressão na adolescência: relação causal ou associação? Revisão do tema. **Revista Chilena de Psiquiatria e Neurologia da Infância e Adolescência**, v. 35, n. 2, p. 18-27, 2024.

KUCUK, S.; ULUDASDEMIR, D.; UNAL, Seher Ari. Examining the relationship between adolescents' social media addiction levels and cyberbullying experiences. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 58, e20240233, 2024.

LIU, C; SUN, Z. A relação entre atividade física e sofrimento interpessoal em estudantes universitários: o papel mediador da autocontenção e do vício em celulares. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 36, n. 18, p. 1-10, 2023.

LUCENA, S.; NASCIMENTO, Marilene Batista da Cruz; BOA SORTE, Paulo (Orgs.). **Pesquisas em educação e redes colaborativas**. Ilhéus: Editus, 2023.

MIRANDA, D. L. Et al. Dependência de internet e sintomas depressivos: um efeito dose-resposta mediado por níveis de atividades física. **Tendências Psiquiatria Psicoterapia**, v. 45, e20210279, 2023.

PEDROUZO, S. B. *et al.* Adolescencia y bienestar digital: herramientas para los profesionales de la salud. **Archivos Argentinos de Pediatría**, v. 122, n. 1, e202310199, 2024.

PUCCINELLI, M. F.; MARQUES, F. M; LOPES, R. C. S. Telas na Infância: Postagens de Especialistas em Grupos de Cuidadores no Facebook. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, e253741, 2023.

SANTOS, R. M. S. **As associações entre tempo de tela e saúde mental no ciclo vital**. 215f. Tese (Doutorado em Medicina Molecular) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo horizonte, 2023.

SANTOS, V. V. de S. *et al.* Uso de telas e os perigos a saúde mental de crianças e adolescentes: revisão integrativa. **Revista Recien**, v. 14, n. 42, p. 169-184, p. 169184, 2024.

TIVERON, E. M.; KASPARY, B.; CAROLINA, A. Uso excessivo de telas na infância e seus prejuízos. **Research Society and Development**, v. 13, n. 11, e05131147225, 2024.

VERA MUÑOZ, A. O. *et al.* Dependência das redes sociais e saúde mental em estudantes de medicina no Peru. **Revista Vive**, v. 7, n. 20, p. 475-486, 2024.

VIEIRA, Diego Almeida. **O impacto do uso de telas na saúde mental de crianças e adolescentes nos últimos 10 anos**. 63f. Monografia (Residência Médica em Psiquiatria) – Hospital Municipal Dr. Fernando Mauro Pires da Rocha, São Paulo, 2025.