

## OS TRANSTORNOS CAUSADOS PELO USO EXCESSIVO DO CELULAR: UM ESTUDO SOBRE A PROTEÇÃO DA SAÚDE MENTAL DO INDIVÍDUO

Amanda de Souza Silva; Carolline Loreta Oliveira Silva; Enzo Carvalho Lopes Lote; Gabrielly do Carmo da Costa Limas; Guilherme Nogueira Souza; Lavínia Aparecida Silveira de Moraes; Rosângela Cordeiro de Brito; Vanessa de Paula Rocha Carvalho; Margarete Zacarias Tostes de Almeida.

1. UNIG ITAPERUNA CAMPUS V; 2. UNIG ITAPERUNA CAMPUS V; 3. UNIG ITAPERUNA CAMPUS V; 4. UNIG ITAPERUNA CAMPUS V; 5. UNIG ITAPERUNA CAMPUS V; 6. UNIG ITAPERUNA CAMPUS V; 7. UNIG ITAPERUNA CAMPUS V; 8. UNIG ITAPERUNA CAMPUS V; 9. UNIG ITAPERUNA CAMPUS V.

E-mail do autor principal: [260010400@aluno.uniq.edu.br](mailto:260010400@aluno.uniq.edu.br) (Gabrielly do Carmo da Costa Limas)

**Introdução e/ou Fundamentação:** O uso excessivo de smartphones tem se tornado um fenômeno cada vez mais presente na sociedade contemporânea, especialmente entre jovens e adolescentes. A facilidade de acesso à internet e às redes sociais contribui para o aumento do tempo de exposição às telas, o que pode acarretar impactos significativos na saúde mental e no bem-estar dos indivíduos. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo identificar os principais efeitos psicológicos associados ao uso excessivo do celular, com foco em jovens e adolescentes. **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo qualitativo, de caráter bibliográfico, desenvolvido por meio de pesquisas e análise de informações acerca dos efeitos do uso exagerado do celular no cotidiano, especialmente entre jovens e adolescentes. Também foram consideradas legislações e documentos oficiais relacionados ao uso da tecnologia e à proteção da saúde e do bem-estar dos jovens. Entre eles, destaca-se a Lei nº 8.069/1990 – Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), que dispõe sobre a proteção e o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes, servindo como base para a discussão do tema. **Resultados:** Os estudos analisados indicam que o uso excessivo do celular pode estar associado ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão, bem como a dificuldades relacionadas à atenção e à concentração. A constante exposição a notificações e conteúdos digitais pode gerar estados frequentes de alerta, contribuindo para níveis elevados de estresse. Além disso, a exposição prolongada à luz azul emitida pelas telas pode comprometer a qualidade do sono, impactando negativamente o funcionamento cognitivo e emocional. **Conclusões:** Diante desse contexto, torna-se fundamental promover o uso consciente da tecnologia, especialmente entre jovens. Estratégias educativas, políticas públicas e ações voltadas à cidadania digital podem contribuir para a prevenção dos impactos negativos do uso excessivo de dispositivos móveis, favorecendo a saúde mental e o desenvolvimento saudável no contexto da sociedade digital.

**Palavras-chave:** Uso excessivo de smartphones; Saúde mental; Estatuto da Criança e do Adolescente.

