

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**RELAÇÃO ENTRE DISTÚRBIOS DO SONO E USO EXCESSIVO DE
PLATAFORMAS VIRTUAIS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Rayssa Viana Da Silva (rayssaviana825@gmail.com)

Ana Vitarelli (ana.emery@afya.com.br)

Renata Clementino Gontijo (renatacanavarrogontijo@gmail.com)

Sérgio Gomes Da Silva (Sergio.gomes@afya.com.br)

O presente estudo investigou os impactos do uso excessivo de telas na qualidade do sono e na saúde mental, por meio de uma revisão sistemática realizada na base de dados PubMed, utilizando os descritores MeSH. Inicialmente, foram identificados 120 artigos, dos quais 10 foram selecionados para leitura completa, resultando na inclusão de 6 estudos na síntese final. Esses estudos analisaram a relação entre o tempo de exposição a dispositivos eletrônicos e seus efeitos em diferentes faixas etárias. Os achados indicam que o uso excessivo de telas, especialmente antes de dormir, está fortemente associado à piora na qualidade do sono, como dificuldades para iniciar o sono, menor duração e aumento de despertares noturnos. Além disso, intervenções que visam a redução do tempo de tela demonstraram benefícios significativos para a saúde mental, incluindo a diminuição de sintomas depressivos e do estresse. Estratégias educacionais direcionadas aos pais também se mostraram eficazes na regulação do uso de telas e na promoção do bem-estar infantil. Conclui-se que a moderação no uso de dispositivos eletrônicos é essencial para a promoção da saúde, sendo necessárias mais pesquisas para

avaliar estratégias eficazes na redução dos impactos negativos do tempo de tela.

Palavras-chave: distúrbio; sono; plataformas digitais.