

CONSEQUENCIAS DO USO PROLONGADO DE DISPOSITIVOS DIGITAIS NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO INFANTOJUVENIL

Maick Noronha Martins¹
Gustavo Amorim Paranhos²
Paulo Henrique Oliveira de Freitas³
Washington Charles Gomes Nunes⁴
Jackeline Alves de Farias⁵

INTRODUÇÃO: A disseminação de dispositivos eletrônicos entre o público jovem registrou uma ascensão notável recentemente, com um salto quantitativo impulsionado pelo isolamento social da COVID-19. Esse cenário despertou o alerta da comunidade científica sobre os reflexos na saúde mental, destacando-se o aumento de quadros depressivos, ansiosos, comprometimento do sono e déficit nas competências sociais. Dado o crescimento dessas patologias psicossociais, o tema consolidou-se como uma prioridade na saúde pública, exigindo o desenvolvimento de protocolos de prevenção e manejo clínico, sobretudo no âmbito da atenção primária. **OBJETIVO:** Analisar as repercussões da exposição excessiva às telas na saúde mental de crianças e adolescentes. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Esta pesquisa constitui-se como uma revisão integrativa da literatura. O levantamento de dados foi realizado nos portais PubMed, SciELO, LILACS e Google Acadêmico, selecionando produções acadêmicas datadas de 2020 a 2026. A busca utilizou textos completos nos idiomas inglês, português e espanhol, empregando os descritores: “*screen time*”, “*mental health*”, “*children*” e “*adolescents*”. Foram descartadas duplicatas, revisões assistemáticas e materiais que desviassem do tema central. A amostra final consistiu em 10 artigos científicos. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Os achados indicam uma correlação direta entre o tempo elevado de exposição digital e a exacerbação de sintomas de ansiedade e depressão nesta faixa etária. Verificou-se, adicionalmente, uma degradação da higiene do sono, caracterizada por quadros de insônia e desregulação do ritmo circadiano. O sedentarismo e o retraimento social também emergiram como consequências do uso abusivo, atuando como catalisadores para distúrbios psíquicos. Um ponto relevante na literatura é a diferenciação entre os tipos de uso: as redes sociais tendem a gerar danos mais profundos do que conteúdos estritamente pedagógicos. Concluiu-se que a supervisão ativa e a moderação podem atenuar os riscos, reforçando que o letramento digital das famílias e políticas voltadas ao uso consciente são ferramentas essenciais. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o uso desmedido de tecnologias digitais impacta negativamente o

¹ Graduando do curso de Enfermagem do ITPAC – Porto Nacional. maickfacul@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0777434261904183>.

² Graduando do curso de Enfermagem do ITPAC – Porto Nacional. gustavo06amorim@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4722214943420365>.

³ Graduando do curso de Enfermagem do ITPAC – Porto Nacional. paulo57freitas@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7077162816248890>

⁴ Graduando do curso de Enfermagem do ITPAC – Porto Nacional. washingtoncharlesgomesnunes@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0964467974334835>.

⁵ Jackeline Alves de Farias, Professora Mestranda do curso de Enfermagem do AFYA – Porto Nacional. jackeline.farias@afya.com.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0547674282196025>.

equilíbrio emocional de jovens, com foco em distúrbios do sono e transtornos de humor. É necessário que famílias, escolas e profissionais da saúde unam esforços em estratégias educativas que promovam uma relação mais saudável com a tecnologia. Tais evidências sublinham a urgência de intervenções preventivas tanto no ambiente escolar quanto nas unidades básicas de saúde.

Palavras-chave: Adolescência. Bem-estar psicológico. Exposição digital. Infância. Tecnologias da informação.