RESUMO SIMPLES - TEMAS LIVRES: A SUBMISSÃO DE TEMAS LIVRES ABRANGE UMA AMPLA DIVERSIDADE DE ABORDAGENS, INCLUINDO ESTUDOS CLÍNICOS, RELATOS DE EXPERIÊNCIA, REVISÕES DE LITERATURA E PESQUISAS EXPERIMENTAIS, CONTEMPLANDO DIFERENTES ÁREAS DA ENFERMAGEM, COMO ATENÇÃO BÁSICA, URGÊNCIA E EMERGÊNCIA, SAÚDE COLETIVA, GESTÃO EM SAÚDE, ENFERMAGEM HOSPITALAR, SAÚDE MENTAL, ENTRE OUTRAS. ALÉM DE ESTUDOS ENVOLVENDO RELATÓRIOS TÉCNICOS, CULTURAIS E DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA.

EQUILÍBRIO DIGITAL: AÇÃO EDUCATIVA SOBRE AS REPERCUSSÕES DO USO EXCESSIVO DE TELAS COM ADOLESCENTES.

Roberto Sousa (robertorodrgs07@gmail.com)

Camille Vitória Freitas Soares (camilevfreita9@gmail.com)

Francisca Isabelly Barroso Gomes Da Silva (belinhabella103@gmail.com)

Flávia Ellen Sousa Silva (ellensousa12786@gmail.com)

Maria Daniela Moura De Sousa (danielaalurcard1@gmail.com)

Wallquíria Moraes Lima (wallquiria.lima@uninta.edu.br)

Wallquíria Morais Lima (wallquiriamoraislima@alu.ufc.br)

Introdução:

Identifica-se, atualmente, um problema crescente na sociedade contemporânea: o uso excessivo de dispositivos eletrônicos por adolescentes. Esse comportamento está associado a diversos prejuízos à saúde, incluindo alterações físicas, como cefaleia, distúrbios do sono e sedentarismo, bem como impactos psicológicos, como ansiedade, depressão e isolamento social.

Objetivo:

Relatar a experiência de uma ação educativa realizada com adolescentes sobre os riscos e repercussões do uso excessivo de dispositivos eletrônicos, buscando promover a reflexão crítica sobre os hábitos digitais e o incentivo ao uso saudável das tecnologias

Método:

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido a partir de um projeto de extensão realizado por alunos do primeiro semestre do curso de Enfermagem, em uma escola pública localizada no município de Itapipoca, Ceará. A atividade teve como público-alvo estudantes do 8º ano do Ensino Fundamental II, totalizando 17 participantes. A intervenção ocorreu por meio de uma palestra educativa, com o objetivo de conscientizar os alunos sobre os malefícios do uso excessivo de telas. Foram utilizadas estratégias interativas, como perguntas direcionadas aos estudantes e o uso de slides dinâmicos, favorecendo a participação ativa e o engajamento do público.

Resultados e Discussão:

A atividade possibilitou a identificação dos hábitos dos estudantes em relação ao uso de dispositivos eletrônicos, evidenciando a predominância do uso de celulares, televisões e videogames no cotidiano. A utilização de recursos interativos favoreceu a participação ativa dos alunos, promovendo momentos de troca de experiências e reflexão sobre seus próprios comportamentos. Observou-se que a maioria participantes não tinham plena consciência dos impactos negativos associados ao uso excessivo de telas, demonstrando surpresa ao reconhecerem sintomas como ansiedade, distúrbios do sono e sedentarismo em sua rotina. A abordagem com linguagem acessível e exemplos

práticos contribuiu para a melhor compreensão do conteúdo, reforçando a importância de ações educativas no ambiente escolar.

Conclusão:

A intervenção educativa mostrou-se eficaz ao promover a conscientização dos estudantes sobre os impactos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos. Verificou-se um elevado nível de interesse e participação dos alunos, além do desenvolvimento de uma reflexão crítica acerca de seus hábitos cotidianos. Dessa forma, o projeto alcançou seu objetivo ao incentivar mudanças comportamentais e a adoção de práticas mais saudáveis, evidenciando a importância da atuação da enfermagem na promoção da saúde por meio de ações educativas.

Palavras-chave: uso de telas; saúde do adolescente; promoção da saúde; educação em saúde; enfermagem.