

RESUMO SIMPLES - TEMAS LIVRES

USO PROBLEMÁTICO DE SMARTPHONES E SUA RELAÇÃO COM ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

Danilo Damasia Calassa Primo (danilodamasia@gmail.com)

Joaquim Da Silva Guimarães (quimsg2005@gmail.com)

Maria Luiza De Jesus Fleuri (marialuizadejesusfleuri@gmail.com)

Isabela Molinero De Paula (isabelamoliner@gmail.com)

Waleska Meireles Carneiro (waleska.carneiro@hotmail.com)

INTRODUÇÃO: A adolescência é um período de alterações emocionais e sociais, tornando os jovens mais vulneráveis a imbróglis relacionados a saúde mental. Nesse sentido, o uso demasiado de aparelhos celulares pode interferir no sono, na rotina e nas relações sociais, estando associado a sintomas de ansiedade e depressão. Assim, compreender essa relação é importante para a prevenção e promoção da saúde mental dos adolescentes. **OBJETIVO:** Analisar a associação entre o uso problemático de smartphones e a presença de sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes, considerando seus possíveis impactos na saúde mental e na qualidade de vida. **METODOLOGIA:** Refere-se a um resumo simples feito nos bancos de dados PubMed, SciELO e LILACS, selecionando artigos entre os anos de 2021 e 2026. Utilizaram-se os

descritores “Anxiety”, “Depression”, “Adolescent” e “Smartphone” com os operadores “AND” e “OR”. Foram adicionadas publicações em português e inglês que analisaram as consequências da utilização excessiva de telefones sobre o cotidiano dos jovens. Excluíram-se trabalhos sem associação direta com o tema. RESULTADOS: As análises evidenciam que o uso problemático de smartphones está relacionado ao acréscimo da ocorrência de sintomas ansiosos e depressivos em adolescentes. Em uma meta-análise com 27 estudos e 120.895 participantes, foi encontrada relação moderada entre o uso exagerado de smartphones e ansiedade ($r = 0,29$) e depressão ($r = 0,28$). Outro estudo com 657 adolescentes de 16 a 18 anos identificou sintomas moderados de ansiedade em 28,6% e de depressão em 34,4% dos participantes; além disso, o uso excessivo esteve associado a aproximadamente 2 vezes mais chances de ansiedade e 3 vezes mais chances de sintomas depressivos. Também foram observadas relações com a qualidade do sono: uma revisão com 41.871 crianças e adolescentes encontrou uso problemático em cerca de 23,3% e maior chance de depressão, ansiedade e sono inadequado. Esses achados mostram uma conexão fundamental entre o uso desordenado do smartphone e a saúde mental, embora não permitam afirmar que o uso excessivo seja, isoladamente, a causa desses problemas. CONCLUSÃO: Logo, conclui-se que o vício em celulares pode estar relacionado ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes, além de prejudicar o sono e a rotina. Dessa forma, é fulcral incentivar um uso mais balanceado da tecnologia e estar atento aos sinais de mudanças na saúde mental nessa fase da vida.

Palavras-chave: ansiedade; depressão; smartphone.