

DA PANDEMIA AO TIKTOK: REPERCUSSÕES DO TEMPO DE TELA E DOS RISCOS DIGITAIS NA SAÚDE OCULAR JUVENIL

FROM THE PANDEMIC TO TIKTOK: REPERCUSSIONS OF SCREEN TIME AND DIGITAL RISKS ON YOUTH EYE HEALTH

João Pedro Cardoso Faccio¹, Laís Fernanda Merigo Jung².

¹Professor do curso de Medicina da Afya Centro Universitário de Pato Branco-PR, Brasil;

²Acadêmica de Medicina da Afya Centro Universitário de Pato Branco-PR, Brasil;

João.faccio@afya.com.br

Eixo Temático: 1

RESUMO

A pandemia COVID-19 modificou os hábitos de crianças e adolescentes, especialmente pelo aumento do uso de dispositivos digitais para atividades escolares, comunicação e entretenimento. A maior exposição às telas desencadeou preocupação quanto às repercussões sobre a saúde ocular e aos riscos associados aos conteúdos disseminados nas redes sociais. O objetivo desta revisão foi analisar os impactos do tempo de tela e dos riscos digitais sobre a saúde ocular de crianças e adolescentes, considerando alterações relacionadas ao período pandêmico e à utilização de plataformas como o TikTok. Foi realizada revisão de literatura narrativa, com análise de quatro estudos científicos selecionados ao tema, disponíveis na base PubMed e em periódico especializado em oftalmologia. Foram analisadas publicações sobre tempo de tela, prevenção e o controle da miopia, alterações oculares após a pandemia e tendências do TikTok com potencial de risco oftalmológico. Os estudos demonstraram associação entre maior exposição digital e manifestações como sintomas de ceratite sicca ou olho seco, cefaleia e alterações relacionadas à convergência, além de evidenciarem a importância das atividades ao ar livre na prevenção da miopia. Também foram identificados desafios e tendências disseminados no TikTok capazes de estimular práticas potencialmente prejudiciais aos olhos. Conclui-se que a exposição digital representa importante questão de saúde ocular entre crianças e adolescentes, sendo necessárias estratégias de prevenção relacionadas ao uso das telas e à educação para o uso seguro das redes sociais.

Palavras-chave: Saúde Ocular. Tempo de Tela. Criança. Adolescente. Miopia.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic altered the habits of children and adolescents, particularly through increased use of digital devices for schoolwork, communication, and entertainment. Increased screen exposure raised concerns regarding ocular health repercussions and risks associated with content disseminated on social media. This review aimed to analyze the impact of screen time and digital risks on the ocular health of children and adolescents, considering changes linked to the pandemic and the use of platforms such as TikTok. A narrative literature review was conducted, analyzing four scientific studies relevant to the topic, sourced from PubMed and a specialized ophthalmology journal. Publications regarding screen time, myopia prevention and control, post-pandemic ocular changes, and TikTok trends posing potential ophthalmic risks were analyzed. The studies demonstrated an association between increased digital exposure and manifestations such as dry eye symptoms, headaches, and convergence-related issues, while also highlighting the importance of outdoor activities in preventing myopia. Challenges and trends circulating on TikTok that encourage practices potentially harmful to the eyes were also identified. It is concluded that digital exposure is a significant ocular health issue among children and adolescents, necessitating prevention strategies regarding screen use and education on the safe use of social media.

Keywords: Eye Health. Screen Time. Child. Adolescent. Myopia.

INTRODUÇÃO

A utilização de dispositivos tornou-se cada vez mais presente na rotina de crianças e adolescentes. Durante a pandemia COVID-19, o ensino remoto intensificou essa exposição, aumentando o uso de computadores, tablets e smartphones. Esse cenário despertou preocupação quanto às possíveis repercussões sobre a saúde ocular.¹

A exposição prolongada às telas está relacionada a atividades de visão de perto e à redução do tempo ao ar livre, fatores relevantes para a saúde visual.¹ Nesse contexto, a miopia merece destaque. Zhu et al. demonstraram que o aumento do tempo ao ar livre e a redução de atividades de visão de perto podem contribuir para diminuir sua incidência em crianças em idade escolar.²

No Brasil, Costa et al. identificaram alterações oculares em escolares e adolescentes após o início da pandemia, incluindo cefaleia associada ao uso excessivo de telas, sintomas de olho seco e suspeita de insuficiência de convergência.³

Além do tempo de exposição, as redes sociais introduziram novos riscos. O TikTok, amplamente utilizado pelo público jovem, apresenta conteúdos e desafios que podem estimular práticas potencialmente prejudiciais à saúde ocular.⁴

Diante desse contexto, esta revisão teve como objetivo analisar os principais impactos do tempo de tela e dos riscos digitais sobre a saúde ocular de crianças e adolescentes, considerando as alterações associadas à pandemia e os riscos relacionados às redes sociais.

MÉTODO

Foi realizada uma revisão de literatura narrativa, com abordagem qualitativa e descritiva, sobre os impactos do tempo de tela e dos riscos digitais na saúde ocular de crianças e adolescentes.

A busca foi realizada na base PubMed e no periódico Revista Brasileira de Oftalmologia, considerando estudos relacionados a tempo de tela, saúde ocular, miopia, pandemia de COVID-19, crianças e adolescentes e TikTok. Foram selecionados quatro artigos científicos pertinentes ao objetivo da revisão.

Foram incluídos estudos que abordassem a relação entre dispositivos digitais, hábitos de uso de telas, redes sociais e repercussões oftalmológicas em crianças e adolescentes. Os estudos selecionados foram analisados qualitativamente e organizados em três categorias: exposição às telas durante a pandemia, repercussões oculares associadas aos hábitos digitais e riscos oftalmológicos relacionados às redes sociais.

RESULTADOS

Os estudos analisados demonstraram mudanças importantes nos hábitos digitais durante a pandemia. O aumento do uso de dispositivos para atividades escolares e recreativas elevou a exposição às telas e reduziu, em alguns contextos, o tempo destinado a atividades ao ar livre.¹

Pardhan et al. destacaram possíveis repercussões do aumento do tempo de tela sobre a saúde ocular, enquanto Zhu et al. identificaram evidências favoráveis ao aumento das atividades ao ar livre e à redução de atividades de visão de perto para prevenção da incidência de miopia em crianças.^{1,2}

No estudo brasileiro de Costa et al., 26,51% dos participantes apresentaram cefaleia associada ao uso excessivo de telas, 38,8% apresentaram suspeita de insuficiência de convergência e 18,8% apresentaram sintomas de olho seco.³ Os resultados demonstram que diferentes manifestações oculares podem estar relacionadas aos hábitos digitais, embora nem todas apresentem associação direta com o tempo de exposição.³

Além desses efeitos, Al Hassan et al. identificaram no TikTok desafios envolvendo práticas potencialmente prejudiciais aos olhos, como exposição solar intencional, utilização inadequada de substâncias próximas aos olhos e manipulação ocular.⁴ Esses achados demonstram que os riscos digitais não dependem apenas da quantidade de tempo diante das telas, mas também dos conteúdos acessados e reproduzidos, inclusive por influenciadores grandes, no qual deveriam incentivar práticas saudáveis, tendo em vista o seu público-alvo.

Assim, a literatura aponta para dois aspectos principais: o risco quantitativo, relacionado ao tempo de exposição às telas, e o risco qualitativo, relacionado aos conteúdos e comportamentos estimulados pelas redes sociais.¹⁻⁴

DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstram que o aumento do uso de dispositivos digitais pode repercutir na saúde ocular de crianças e adolescentes. Pardhan et al. associaram a maior exposição às telas a possíveis alterações oculares, enquanto Costa et al. identificaram cefaleia, suspeita de insuficiência de convergência e sintomas de olho seco em escolares e adolescentes após o início da pandemia.^{1,3} Apesar da convergência dos achados, Costa et al. ressaltam que nem todas as alterações apresentaram associação direta com o tempo de tela.³

Em relação à miopia, Zhu et al. destacaram a importância das atividades ao ar livre e da redução das atividades de visão de perto para sua prevenção, complementando os achados relacionados ao aumento do uso de telas.^{1,2} Além disso, Al Hassan et al. demonstraram que os riscos digitais também estão relacionados aos conteúdos das redes sociais, identificando no TikTok desafios potencialmente prejudiciais à saúde ocular.⁴

Dessa forma, os resultados indicam que os riscos digitais envolvem tanto o tempo de exposição quanto os conteúdos acessados.¹⁻⁴ Clinicamente, os achados reforçam a importância de orientar sobre o uso adequado das telas, incentivar atividades ao ar livre e promover educação para o uso seguro das redes sociais.²⁻⁴

CONCLUSÃO

A literatura analisada demonstra que o aumento do uso de dispositivos digitais durante a pandemia ampliou a preocupação com a saúde ocular de crianças e adolescentes.

As redes sociais também acrescentaram novos riscos, relacionados à disseminação de desafios e práticas potencialmente prejudiciais aos olhos.⁴

Dessa forma, a promoção da saúde ocular deve envolver organização do tempo de tela, filtrar conteúdos assistidos e incentivo às práticas ao ar livre e educação para o uso seguro e saudável das redes sociais. Novos estudos são necessários para avaliar os efeitos a longo prazo dos hábitos digitais sobre a saúde ocular de crianças e adolescentes.

REFERÊNCIAS

1. Pardhan S, Parkin J, Trott M, Driscoll R. Risks of digital screen time and recommendations for mitigating adverse outcomes in children and adolescents. *J Sch Health*. 2022;92(8):765-73. doi:10.1111/josh.13170.
2. Zhu Z, Chen Y, Tan Z, Xiong R, McGuinness MB, Müller A. Interventions recommended for myopia prevention and control among children and adolescents in China: a systematic review. *Br J Ophthalmol*. 2023;107(2):160-6. doi:10.1136/bjophthalmol-2021-319306.
3. Costa IPS, França TT, Gouvêa ACGA, Pimentel YASS, Rohr JTD. Alterações oculares em escolares e adolescentes após início da pandemia por COVID-19. *Rev Bras Oftalmol*. 2023;82:e0025. doi:10.37039/1982.8551.20230025.
4. Al Hassan S, Bou Ghannam A, Saade JS. An emerging ophthalmology challenge: a narrative review of TikTok trends impacting eye health among children and adolescents. *Ophthalmol Ther*. 2024;13(4):895-902.