



O USO EXCESSIVO DE DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS E O AUMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS EM ADOLESCENTES: UMA PERSPECTIVA EPIDEMIOLÓGICA

Isadora Vilela Aguiar

Universidade de Ribeirão Preto – São Paulo

RESUMO

O uso excessivo de dispositivos eletrônicos por adolescentes tem sido cada vez mais frequente, sendo associado a uma variedade de efeitos negativos na saúde mental. Objetiva-se revisar na literatura atual sobre a relação entre o tempo de tela e o aumento de transtornos mentais, como depressão, ansiedade e sintomas de estresse entre adolescentes. Como instrumento de metodologia, é realizado uma revisão bibliográfica, utilizando como base artigos publicados nas plataformas digitais Scielo e PubMed; contendo os termos: “tempo de tela” “saúde mental” “adolescência”. Neste estudo teve como resultado que o tempo prolongado em atividades como redes sociais, jogos online e vídeos está correlacionado com piores indicadores de bem-estar psicológico, especialmente quando o uso ultrapassa as duas a três horas diárias recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para esse grupo etário. Uma pesquisa de corte transversal com 3.826 adolescentes realizada nos Estados Unidos indicou que aqueles que passavam mais de cinco horas por dia em dispositivos eletrônicos tinham 71% mais chances de desenvolver sintomas depressivos severos em comparação com os que usavam dispositivos por menos de duas horas. Além disso, uma meta-análise de estudos globais demonstrou uma relação dose-resposta, onde adolescentes com maior tempo de exposição a telas digitais exibiam maior prevalência de ansiedade e distúrbios do sono. O mecanismo dessa associação pode estar relacionado à privação de sono, diminuição das interações sociais presenciais e ao impacto psicológico negativo de conteúdos consumidos, como cyberbullying e a pressão para atingir padrões de vida irreais propagados nas mídias sociais. Conclui-se que, os dados sugerem que estratégias de conscientização sobre o uso saudável de dispositivos eletrônicos e intervenções precoces são necessárias para diminuir os riscos à saúde mental dos adolescentes.

Palavras-chave: Saúde mental, Tempo de tela, Adolescência, Epidemiologia.

Órgãos Financiadores: Núcleo de Pesquisa do Curso de Medicina da Unaerp.