**IMPACTOS DO AUMENTO DA EXPOSIÇÃO À TELAS NA PRODUÇÃO DE MELATONINA EM CRIANÇAS**

**INTRODUÇÃO**: A melatonina é um hormônio endógeno humano conhecido por ser um indutor do sono devido à sua interferência no ciclo circadiano. A popularização dos celulares, tablets e computadores tem relação como aumento das alterações do sono em crianças, prejudicando seu desempenho. Isso ocorre em função do aumento da exposição das crianças a esses dispositivos, já que tal ato interfere na produção do hormônio melatonina. **OBJETIVO**: O objetivo desse estudo é explicar a relação entre a exposição a telas e a produção da melatonina em crianças e evidenciar os impactos no sono. **METODOLOGIA**: Esse estudo trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa da literatura disponível nas seguintes bases de dados: Scielo, Google Scholar, PubMed e foram utilizados os seguintes descritores em ciências da saúde (DeCS/MESH): “Crianças”, “Melatonina”, “Sono”. Os critérios de inclusão foram artigos que abordavam o tema do estudo e que foram publicados nos últimos 5 anos. Os critérios de exclusão foram artigos que ultrapassam 5 anos de publicação e que não abordavam o tema. **RESULTADOS**: Os artigos concordam que a exposição a telas é responsável por interferir na função da melatonina, diminuindo sua atuação afetando o ciclo circadiano e mantendo efeitos excitatórios, o que prejudica a indução do sono. Entretanto, os artigos apresentaram divergências quanto onde ocorre a interferência, se é na produção da melatonina ou se é na secreção. **CONCLUSÃO**: Por fim, com esse estudo foi possível concluir que a secreção de melatonina é prejudicada pela exposição de crianças a telas, por diminuir a ação desse hormônio no organismo.

**Palavras-chaves**: Criança; Melatonina; Sono.

**REFERÊNCIAS:**

SANTOS, P., *et al.* Tempo de tela na infância: uma questão de saúde pública. **Revista Sciedade Científica**, v. 6, n. 1, p. 3077-3086, 2023.

FIGUEIREDO, J. G. L., *et al.* Reflexão sobre o tempo de tela de a qualidade do sono. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 4, p. 1-10, 2023.

MORAES, E.; BAVARESCO, T. P.; BAVARESCO, T. M. Crianças pequenas x telas e dispositivos eletrônicos: um debate a partir de matérias da revista cresce. **Revista de Educação do Ideau**, v. 1, n. 1, p. 37-56, 2021.