

O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DE TELAS PARA ADOLESCENTES DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

INTRODUÇÃO: A pandemia do SARS-CoV-2 gerou inúmeras preocupações para a comunidade científica e governantes, assim foi urgente para abrandar a propagação do vírus, o isolamento social. Esse conseguiu conter o número de doentes e mortes, entretanto gerou diversos impactos, como o uso excessivo de telas por adolescentes, ultrapassando as duas ou três horas/dia recomendadas pela Sociedade Brasileira de Pediatria, o que acarretou aumentos de problemas no âmbito da saúde mental e física. **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo é elucidar os principais impactos advindos do uso excessivo de telas para adolescentes durante a pandemia do COVID-19. **MÉTODO:** Trata-se de uma revisão de literatura com busca de artigos publicados nos últimos cinco anos nas bases de dados PubMed e SciELO. Para as pesquisas foram utilizados os descritores “adolescência”, “uso de telas” e “desenvolvimento”. **RESULTADOS:** O uso excessivo de eletrônicos é uma tentativa de minimizar estressores trazidos pela pandemia. Os estudos observaram que a prevalência de doenças como ansiedade, depressão, sobrepeso e a obesidade estão associadas ao tempo de tela superior a 2 horas/dia, além de que o uso de eletrônicos durante a refeição afeta na percepção de saciedade, causando uma maior ingestão de alimentos. Pode-se perceber também a redução das horas de sono, levando a uma menor qualidade e a sonolência diurna. O uso prolongado de computadores para atividades acadêmicas prejudicaram a visão, aumentando mais rapidamente a progressão da miopia. **CONCLUSÃO:** Portanto, podemos observar que o uso desordenado das telas tem causado grandes impactos aos adolescentes, uma vez que estes, especialmente durante a pandemia, encontraram nas telas uma forma de refúgio. Ademais, as telas oferecem inúmeros riscos não somente a saúde física, mas também a saúde mental do adolescente, encaixando-o em um ciclo vicioso, no qual torna-se difícil romper, pois a dependência das telas adentrou a vida social dessa parcela da população.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescência. Uso de telas. Desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

DE SOUZA, Sonimar; MARQUES, Kelin Cristina; REUTER, Cézane Priscila. Tempo de tela acima das recomendações em crianças e adolescentes: análise dos fatores nutricionais, comportamentais e parentais associados. **Journal of Human Growth and Development**, v. 30, n. 3, p. 363, 2020.

LIMA, Jonas Hantt Corrêa et al. MIOPIA E OS DANOS POR USO EXCESSIVO DE TELAS EM MEIO A PANDEMIA DO COVID-19: REVISÃO DE LITERATURA. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 2, n. 9, p. e29663-e29663, 2021.

NUNES, Paula Pessoa de Brito et al. Fatores relacionados à dependência do smartphone em adolescentes de uma região do Nordeste brasileiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 2749-2758, 2021.

SILVA, Alison Oliveira da et al. Tempo de tela, percepção da qualidade de sono e episódios de parassonia em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, p. 375-379, 2017.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Dependência virtual – um problema crescente. Menos vídeo. Mais saúde.** Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22496c-MO_-_DepVirtual__MenosVideos__MaisSaude.pdf. Acesso em: 15 mai. 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Menos tela. Mais saúde.** Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas__MaisSaude.pdf. Acesso em: 15 mai. 2022.