



O USO EXCESSIVO DAS TELAS DIGITAIS POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

THAYANE MARIA BOTELHO FLORÊNCIO; STELA IVONE DOS SANTOS SILVA

INTRODUÇÃO: O desenvolvimento tecnológico tem aumentado e facilitado a difusão de informações, e com isso, as atividades cotidianas estão sendo reconfiguradas por meio da inserção das telas digitais. Dentre os dispositivos eletrônicos podemos citar a televisão (TV), tablet, computadores, videogames e telefones celulares, todos eles com acesso à internet. Apesar dos benefícios das telas para o processo de inclusão digital, evidências do uso crescente e cada vez mais precoce das tecnologias de informação e comunicação (TIC) tem provocado o debate sobre o impacto e as repercussões negativas que este uso excessivo pode provocar na saúde desses indivíduos. **OBJETIVOS:** Analisar os impactos a saúde das crianças e adolescentes em decorrência do uso excessivo das telas digitais. **METODOLOGIA:** Revisão de literatura realizada nas bases de dados, SciELO e PubMed, do período 2015-2023, utilizando os descritores: Tempo de Tela, Criança, Adolescente. **RESULTADOS:** A Sociedade Brasileira de Pediatria desencoraja a exposição de crianças com menos de 2 anos a telas e recomenda que o tempo de entretenimento das crianças entre 2 a 5 anos seja de 1 hora por dia, entre 6 a 10 anos, de 1 a 2 horas por dia, entre 11 a 18 anos, de 2 a 3 horas por dia. Apesar de tais recomendações, o tempo de tela, que é entendido como o tempo total pelo qual a criança ou adolescente permanece exposta a todas as telas, tem aumentado. Estudos demonstram que o aumento do tempo de tela tem um efeito negativo sobre o peso, sendo correlacionado ao comportamento sedentário e obesidade. Além disso, são relatados impactos a saúde mental, reduzindo também o tempo de interação social e familiar, e favorecendo a exposição de conteúdos impróprios. No âmbito educacional, o tempo excessivo das telas podem gerar dificuldades de concentração, atrasos nos domínios de linguagem e habilidade motora fina. O surgimento de dores musculoesqueléticas e cefaleia também estão entre as queixas associadas ao uso dos aparelhos eletrônicos. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o tempo de tela excessivo por crianças e adolescentes é um fator de risco para o desenvolvimento de problemas de saúde que repercutem na qualidade de vida dessas populações.

Palavras-chave: Tempo de tela, Criança, Adolescente, Computadores, Televisão.