



EQUILÍBRIO DIGITAL: ENCONTRANDO CAMINHOS PARA SAÚDE OCULAR E RELAÇÕES INTERPESSOAIS SAUDÁVEIS

THAÍS PESQUEIRA RODRIGUES; ENIO CESAR RODRIGUES; ALESSANDRA COSTA DE LIMA; LUCIANE PESQUEIRA

Introdução: O uso excessivo de dispositivos eletrônicos, especialmente durante a pandemia de Covid-19, resultou em um aumento significativo no tempo gasto em frente a telas, elevando a exposição à luz azul. Esta exposição pode acelerar o envelhecimento dos tecidos oculares, aumentando o risco de condições como degeneração macular e catarata precoce, além de síndromes visuais e doenças oftalmológicas. É visto que com a crescente utilização de recursos tecnológicos, aumentou a incidência também de problemas relacionados ao sono e doenças mentais (ansiedade, fobia social e dependência). **Objetivos:** Retratar os impactos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos na saúde oftalmológica e mental, especialmente entre o público jovem, por meio de um questionário online. Além disso, analisar tanto problemas oftalmológicos, como miopia e astigmatismo, mas também evidenciar as possíveis consequências psicológicas e sociais, desenvolvidas pela dependência da tecnologia pós pandemia. **Metodologia:** Um estudo de campo com abordagem quantitativa sobre o impacto do uso de dispositivos com tela impactando a saúde ocular foi realizado através de um questionário online, conduzido em uma clínica particular no Sul do Brasil. O estudo ocorreu entre 13 de outubro de 2020 e 30 de janeiro de 2021. Participantes de ambos os sexos, com idades entre 12 e 35 anos, responderam a um questionário anônimo via Google Forms. **Resultados:** Em um estudo revisado com 200 participantes, a maioria jovens entre 18 e 27 anos, foi constatado que 75,5% usavam dispositivos eletrônicos por mais de 5 horas ao dia, enquanto menores percentagens utilizavam por 3 a 5 horas, 2 a 3 horas, e menos de 1 hora diariamente. A pesquisa revelou alta prevalência de miopia (84%) e astigmatismo (75,5%), com o ceratocone sendo menos comum (17%). Além disso, muitos relatam problemas como dependência de smartphones e dificuldades de comunicação, também foram destacados, com a maioria mostrando dependência e problemas de sociabilidade. **Conclusão:** A importância de medidas preventivas da fadiga ocular digital, viabilizando minimizar efeitos adversos na saúde oftalmológica, além de medidas educacionais na área da saúde global, auxiliam a minimizar os impactos com a crescente demanda de recursos visuais pós pandemia.

Palavras-chave: Saúde ocular, Miopia, Pandemia, Ansiedade digital, Distúrbios visuais.