

A INFLUÊNCIA DO USO DE TELAS NA MODULAÇÃO DA SAÚDE MENTAL

FABIANA LACERDA PEDRA; LINDISLEY FERREIRA GOMIDES

Introdução: A tecnologia que permeia a vida moderna apresenta aspectos positivos e negativos importantes de serem observados. O avanço e a inovação, associados às diferentes abordagens de acesso sofreram um significativo aumento, em especial, após a pandemia do Covid-19, apontando discussões necessárias sobre o uso excessivo de telas entendidas como televisões, smartphones, games e notebooks, bem como as consequências para a saúde mental. **Objetivo:** Compreender a associação entre o tempo de tela e o declínio da saúde mental dos indivíduos expostos. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica nas bases PubMed, SciELO e BVS, segundo os descritores saúde mental; tempo de tela; tecnologia; comportamento e faixa etária, nos últimos 5 anos. **Resultados:** Estudos apontam comprometimento da saúde mental em todas as faixas etárias relacionados ao uso excessivo de telas, tais como: depressão, aumento de sintomas de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) em crianças, queda da autoestima e autoagressão em adolescentes. No público adulto, além da depressão, foram pontuados estresse, solidão, sofrimento psicológico e agravamento da nomofobia (caracterizada pelo medo constante de ficar distante do aparelho de celular), esse último, verificado também em idosos. Os problemas acentuam quando se trata de telas passivas como o aparelho de televisão, pois consideram ausência do pensamento rápido e ativo, sem interação, fato justificado pelo fato de a geração digital ser caracterizada como a primeira com quociente de inteligência (QI) abaixo da geração anterior. **Conclusão:** Mais estudos são necessários para avaliar efeitos da superexposição à tela, em especial por se tratar de um evento recente, reforçado pela referida pandemia. Manejos de políticas públicas em especial, na área da saúde, são propostas interessantes para mitigar ações positivas e conscientes do uso da tecnologia. No que tange ações no contexto escolar e familiar, tais sintomas podem ser evitados com a limitação e acompanhamento do tempo de tela, além do enriquecimento de atividades sem o uso desses recursos.

Palavras-chave: Saúde mental, Tempo de tela, Tecnologia, Faixa etária, Comportamento.