



INFLUÊNCIAS DA EXPOSIÇÃO PRECOCE À TELAS NA SAÚDE MENTAL INFANTIL

BARBARA TALAMONI

Introdução: Segundo a Organização Mundial de Saúde, crianças com menos de 2 anos de idade não devem ter acesso regular a nenhum tipo de tela e o uso de smartphones é recomendado somente a partir dos 8 anos. Contudo, segundo a pesquisa TIC Kids Brasil, 93% das crianças têm acesso à internet. Os estudos analisados apontam que tal uso, sobretudo como distração passiva, pode impactar a saúde mental e o bem-estar infantil.

Objetivo: Compreender como a saúde mental infantil é afetada pela exposição precoce a telas. **Metodologia:** O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática da literatura. Foi utilizada a plataforma Mendeley para a busca de bibliografia, arquivamento e seleção dos artigos. Foram utilizados os descritores: *screen time*, *children*, *mental health*, *game*, *internet*. Para a metodologia de revisão foi adotado o modelo da declaração PRISMA.

Resultados: Foram avaliados 91 artigos, dos quais 17 cumpriram todos os critérios de inclusão e estão inseridos em 4 grandes temáticas: 2 artigos que analisam os potenciais benefícios de jogos e atividades digitais; 3 artigos que correlacionam o uso de telas com perfil familiar; 5 artigos que relacionam o aumento do uso de telas e suas consequências após a pandemia da COVID-19 e 7 artigos que discorrem sobre o impacto do uso de telas no desenvolvimento psicossocial das crianças. Os resultados apresentam uma perspectiva sistêmica que expõe a complexidade deste tema. O uso de telas por crianças está diretamente associado ao perfil psicossocial da família, bem como ao acesso restrito a atividades alternativas de lazer, foram percebidas também muitas associações com o ambiente escolar. **Conclusão:** A exposição precoce às telas exerce majoritariamente uma influência negativa na saúde mental infantil. Contudo, se for limitada ao tempo recomendado e utilizada para estímulos saudáveis e adequados, com a supervisão e envolvimento dos cuidadores pode estimular a criatividade e a imaginação das crianças e ser uma ferramenta educativa. No entanto, a literatura destaca que, durante a pandemia de COVID-19, houve um aumento do tempo de tela, que não foi explorado de forma saudável, exercendo uma relação direta com o sofrimento psicológico dos infantes.

Palavras-chave: **SAÚDE MENTAL; CRIANÇA; TELAS; INTERNET; GAMES**