



IMPACTO DO USO EXCESSIVO DE TELAS NA COGNIÇÃO

FRANCISCA KAYLANE SILVA QUEIROZ; INGRID CUNHA RODRIGUES VIEIRA; JOSÉ LAUDEMIR AZEVEDO CARNEIRO; MARIA LUIZA CHAVES MEDEIROS; PAULO JEFFERSON DANIEL MORENO; SARA BEATRIZ DAMASCENO CARNEIRO BARROSO; HELENE HELLEN TEIXEIRA MOREIRA

INTRODUÇÃO: O desempenho humano pode ser dividido em três domínios: psicomotor, cognitivo e afetivo, sendo o desenvolvimento cognitivo influenciado por estágios sensitivos e motores que se iniciam na primeira infância. A intoxicação digital presente na sociedade, resultante do uso inadequado de telas, traz consequências prejudiciais para a saúde física, cognitiva e comportamental dos indivíduos. Entre os efeitos negativos estão o sedentarismo, obesidade, fadiga ocular, insônia, déficit de atenção, fobia social, redução da capacidade de aprendizado e produtividade, e dependência digital.

OBJETIVOS: Este estudo visa proporcionar uma análise do impacto dos mecanismos digitais na cognição humana, enfatizando as implicações do uso exagerado de dispositivos eletrônicos a longo prazo. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura que analisou 20 trabalhos científicos, sobre o impacto cognitivo do uso excessivo de telas, utilizando bases de dados eletrônicas e uma busca estruturada com palavras-chave como "uso de telas", "cognição", "desenvolvimento cerebral". Incluindo trabalhos dos últimos onze anos em inglês e português, o estudo priorizou análises quantitativas e qualitativas, garantindo uma variedade de perspectivas. Os dados foram organizados para uma análise eficaz, e as principais descobertas foram destacadas na síntese das informações. **RESULTADOS:** O uso de dispositivos eletrônicos tem crescido consideravelmente na atualidade, uma vez que cerca de 50% da população mundial tem acesso a smartphones, tornando-se o principal meio de uso de telas para muitos indivíduos. Isso levou a um aumento no tempo de exposição a mídias digitais. Os estudos analisados mostraram que esse uso excessivo pode afetar o sono, o desenvolvimento cognitivo e até mesmo a estrutura cerebral, levando a problemas como déficit de atenção, hiperatividade e dificuldades sociais. **CONCLUSÃO:** O aumento do tempo de uso de telas ao longo dos anos tem gerado uma série de impactos negativos, desde problemas de sono até distúrbios do neurodesenvolvimento, cognitivos e emocionais, especialmente em crianças e adolescentes. Esses efeitos têm implicações consideráveis, incluindo queda no desempenho acadêmico, aumento da demanda por serviços de saúde e impactos negativos na produtividade no trabalho. Portanto, encontrar um equilíbrio saudável no uso dessas tecnologias é essencial para mitigar esses efeitos e promover o bem-estar individual e coletivo.

Palavras-chave: **USO DE TELAS; IMPACTO COGNITIVO; DESENVOLVIMENTO CEREBRAL**